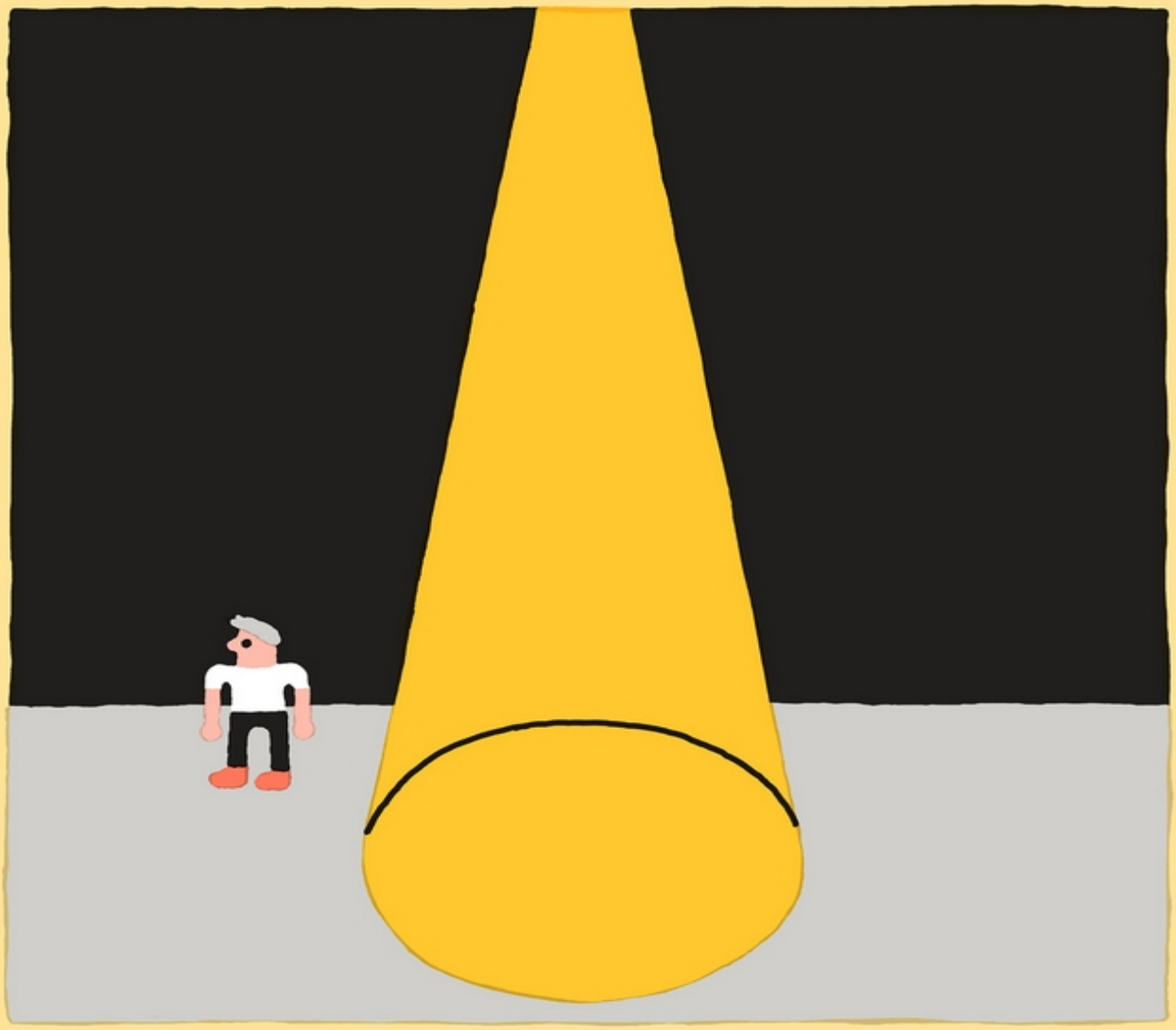
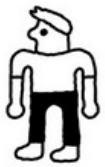
OLIVIER NIQUET

Les rois du silence

Ce qu'on peut apprendre des introvertis pour être un peu moins débiles et (peut-être) sauver le monde





Olivier Niquet

LES ROIS DU SILENCE

Ce qu'on peut apprendre des introvertis pour être un peu moins débiles et (peut-être) sauver le monde

LES ÉDITIONS DE TA MÈRE

Direction littéraire : Maxime Raymond
Révision linguistique : Maude Nepveu-Villeneuve
Design graphique et illustrations : Benoit Tardif
Infographie : Rachel Sansregret
Consultant en notes de bas de pages : Jean-Michel Berthiaume

Bibliothèque et Archives nationales du Québec – 2022
Bibliothèque et Archives du Canada – 2022
ISBN – 978-2-925110-30-9

© Olivier Niquet

© Les Éditions de Ta Mère

www.tamere.org

Conseil des arts du Canada | Canada Council for the Arts

Nous remercions de leur soutien financier le Conseil des arts du Canada, la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) et le gouvernement du Canada.
Le nom de la maison d'édition ne garantit aucune propriété légale de l'entreprise à votre mère. LC ♥

CHAPITRE 1

LE PORTE-PAROLE DE LA MAJORITÉ SILENCIEUSE

« *Les personnes silencieuses ont les esprits les plus bruyants*. »
– Stephen Hawking

Il fut un temps où je n’existais pas. Je faisais partie de ce que les polémistes en quête d’assentiment appellent « la majorité silencieuse ». On pouvait me faire dire n’importe quoi ; ma gang et moi restions cois. À l’école, j’étais celui dont vous ne remarquiez la présence dans votre classe que beaucoup trop tard dans le premier semestre :

– Tu es nouveau ?

– Non. Je suis assis derrière toi depuis cinq semaines, mais tu étais tellement occupé à t'assurer qu’on te remarque que tu m’as confondu avec la patère.

C’est ce que je répondais (dans ma tête).

En général, on dit que les introvertis parlent peu, que les interactions sociales leur coûtent beaucoup d’énergie et qu’ils apprécient la solitude. Bien sûr, j’étais un cas lourd. Quelques-uns de mes congénères, qui appréciaient aussi la solitude, mais qui étaient fonctionnels au chapitre de l’entregent, s’en tiraient mieux que moi. Reste que nous étions dans nos coins, à laisser la place à ceux qui avaient besoin de s’exprimer pour exister. Nous étions là, à nous faire marcher sur les pieds. Parce que c’est normal de s’enfarger dans quelqu’un d’invisible : parlez-en à Frodo. Dans un monde

où l’extraversion règne en roi et maître, notre discrétion est perçue de façon mitigée – lorsqu’elle est perçue.

Il est souvent arrivé, au cours de ma carrière d’être humain, qu’on oublie mon existence. Un jour, après l’enregistrement devant public de mon émission de radio, j’ai croisé un coéquipier de hockey. On jouait ensemble depuis environ un mois. Il venait juste d’assister à l’émission et je suis allé à sa rencontre. Voici l’essentiel de notre discussion :

– Salut ! Ça va ? Qu’est-ce que tu fais ici ?

– Ben, je suis venu assister à l’émission.

– C’est l’fun. On n’a pas de match cette semaine, hein ?

– Euh... est-ce qu’on se connaît ?

Le gars me reconnaissait en tant qu’Olivier Niquet qui venait de faire des prouesses radiophoniques devant lui, mais pas comme Olivier Niquet avec qui il joue au hockey. Toutes les semaines. Il n’avait pas remarqué ma présence dans le vestiaire ; il n’avait pas vu mes feintes magnifiques, noté mes buts spectaculaires ; il ne m’avait même pas remarqué sous la douche. En même temps, c’était un soir où notre émission de radio était filmée pour la télé : j’avais du maquillage. J’en porte rarement au hockey pour éviter qu’il me coule dans les yeux au moment d’une montée à l’emporte-pièce.

On pourrait penser que ce gars-là n’est pas particulièrement observateur si ce n’était pas quelque chose qui m’était arrivé souvent dans la vie. Il ne faut pas le blâmer : je ne suis pas tout à fait P.K. Subban dans un vestiaire de hockey. Les discours enflammés pour motiver les troupes, très peu pour moi. Remarquez toutefois que les discours enflammés dans les ligues de garage sont très rares. J’ai une bonne excuse.

Les experts estiment qu’un tiers de la population serait extravertie, qu’un autre tiers serait introvertie et que le dernier tiers serait à voile et à vapeur, quelque part au milieu du « spectre ». Ça fait quand même beaucoup d’introvertis dont vous n’aviez pas remarqué l’existence, quand on y pense. Puis est arrivé internet, cette puissante machine de communication asynchrone qui nous donne le loisir de réfléchir, de formuler notre pensée et

de nous exprimer sans avoir à nous soucier des risques et des périls de la conversation (c'est que la conversation est le talon d'Achille de l'introverti).

« Sur internet, personne ne sait que vous êtes un chien », disait la célèbre caricature du *New Yorker*. On insinuait ici que, derrière un clavier, on pouvait être n'importe qui. Parlez-en à ceux qui commentent sur la page Facebook de TVA Nouvelles : à l'épicerie, lorsque vous les croisez, ils ont l'air de personnes tout à fait normales qui s'achètent des concombres en spécial ; sur internet, ils deviennent eux-mêmes de puissants concombres qui commentent l'actualité. J'ai toujours eu de la misère à digérer les concombres.

De la même manière, sur internet, au vingt et unième siècle, personne ne sait que vous êtes introverti. C'est que la personne un peu lente du cerveau peut donner l'impression d'avoir la répartie d'un chacal lorsque vous lisez ses traits d'esprit – en supposant qu'un chacal ait de la répartie. C'est une véritable bénédiction pour les gens comme moi qui ont des choses à dire, mais qui ont besoin d'un peu de temps pour y penser. Ou de beaucoup de temps. Beaucoup, beaucoup.

C'est que l'introverti se sent parfois comme l'adversaire d'un Cyrano de Bergerac au début du film du même nom (il paraît que c'est aussi une pièce de théâtre, mais c'est à vérifier) qui, dans un combat d'escrime et de mots, lançait cette insulte pour le moins recherchée : « Votre nez est... euh... grand ! » Commentaire auquel Cyrano répond que c'eût eu plus d'impact s'il eût fait plus d'esprit :

> Ah ! Non ! C'est un peu court, jeune homme !
> On pouvait dire... oh ! Dieu ! ... bien des choses en somme...
> En variant le ton, – par exemple, tenez :
> Agressif : « moi, monsieur, si j'avais un tel nez,
> Il faudrait sur le champ que je me l'amputasse ! »
> Amical : « mais il doit tremper dans votre tasse :
> Pour boire, faites-vous fabriquer un hanap ! »
> Descriptif : « c'est un roc ! ... c'est un pic... c'est un cap !
> Que dis-je, c'est un cap ? ... c'est une péninsule !

De bien meilleures insultes, il faut en convenir ; tellement que tout ça semble arrangé avec le gars des vues. Sauf que les tactiques de Cyrano pour

désarçonner notre escrimeur alangui ne prouvent pas nécessairement sa supériorité intellectuelle : le vaincu ne se serait peut-être pas enfoncé le fleuret aussi profondément dans le pied s'il avait eu un peu de temps pour y réfléchir. L'introverti est capable de faire autant d'esprit, dans la mesure où on le prévient un peu d'avance. J'espère qu'ils vont en tenir compte dans *Cyrano de Bergerac 2*.

Tout ça pour dire que monsieur de Bergerac vient d'un monde où il ne suffisait pas d'avoir une belle plume pour s'engager dans un débat. Une époque révolue, puisque la répartie n'est plus indispensable sur les réseaux sociaux. L'outrance est maintenant universellement accessible, elle s'est démocratisée – une situation qui pourrait mener à notre perte, il faut le dire. On peut quand même se demander si, à l'inverse, insuffler un peu de la retenue des introvertis chez nos Cyrano de l'opinion publique pourrait sauver l'humanité des affres de la polarisation destructrice qui risque d'emporter notre civilisation. Je ne sais pas. Mais on pourrait peut-être essayer.

*

Internet m'a permis de sortir de l'ombre, ce qui fait que, comble de l'ironie pour quelqu'un qui parle peu (ou pas), je travaille maintenant pour une station de radio, devant un micro. Si on m'avait demandé il y a vingt ans quel métier j'étais certain de ne jamais exercer dans la vie… je n'aurais probablement rien répondu. Comme je disais, je ne parle pas beaucoup. J'y aurais sûrement repensé en mangeant mes céréales multigrains pour conclure que jamais je n'aurais imaginé faire de la radio. Jamais de la vie. N'empêche que c'est ce que je fais maintenant avec beaucoup de plaisir, et qu'au fil du temps, cette condition d'introverti est devenue ma marque de commerce. Je suis en quelque sorte le porte-parole des introvertis. Ou leur porte-silence. Ça dépend de l'heure à laquelle je me suis couché la veille.

Ainsi, je suis un porte-parole plutôt discret, à l'image de ceux dont je porte la parole. Je n'ai reçu que quelques témoignages d'introvertis qui se réclamaient de ma cause, ce qui veut sans doute dire qu'ils sont des milliers, voire des millions. Ce n'est pas dans la nature d'un introverti de témoigner

de son adhésion à une cause. C'est un peu comme la question classique : « Un arbre qui tombe ne fait-il du bruit que s'il y a quelqu'un pour l'entendre tomber ? » Je dirais que oui. Je dirais aussi que, si un introverti ne se manifeste pas, ça ne veut pas dire qu'il n'existe pas.

Malgré tout, ils sont nombreux à m'avoir discrètement alimenté en études, nouvelles ou blagues sur l'introversion. J'ai accumulé au fil du temps une masse considérable d'informations sur le sujet : des documents qui présentent l'introversion comme la huitième merveille du monde, comme une maladie mentale ou comme un beau prétexte pour éviter un cinq à sept. « Je ne peux pas ce soir, j'ai une séance d'introversion. » En regardant la rangée consacrée à l'introversion dans ma bibliothèque et en constatant qu'elle prenait presque autant d'espace que celle des biographies de joueurs de hockey, je me suis dit qu'il y avait là une belle occasion de partager mes savoirs en la matière dans un livre. Dans une conférence que je donnais dans une bibliothèque sur l'art de la langue de bois, j'avais répondu à quelqu'un qui m'interrogeait sur la suite des choses que l'introversion pourrait être le sujet de mon prochain livre. Une personne dans la salle avait alors levé la main pour me dire : « Je suis moi-même introvertie et je lirais assurément ce livre. » Imposture, bien sûr. Une personne introvertie ne lève jamais la main pour poser une question dans une conférence. Ou en classe. Ou dans la vie en général. N'empêche, cette intervention, bien que malhonnête, m'a encouragé, tout comme les témoignages que je reçois lorsque je parle d'introversion dans les médias. Par exemple, après un passage à l'émission *Plus on est de fous, plus on lit !* de Marie-Louise Arsenault (qui a quand même mis dix ans avant de m'inviter, légitimement inquiétée par mon déficit de loquacité), un certain Alain m'avait écrit : « Bonjour Olivier. J'ai écouté ton entrevue avec Marie-Louise Arsenault et j'ai enfin compris ce que j'ai vécu toute ma vie. À soixante-six ans, j'ai l'impression que la suite sera moins pénible. Merci pour ça, y'est jamais trop tard. » Ça m'a ému. Un autre m'a raconté que sa compagne avait décidé de s'informer sur l'introversion après m'avoir entendu et que ça lui avait fait énormément de bien puisque, travaillant dans un milieu où l'extraversion est davantage valorisée, elle remettait sans cesse en question ses compétences – un témoignage hautement crédible, puisque c'est le conjoint de l'introvertie qui m'a écrit plutôt qu'elle-même.

Bien sûr, je n’ai pas la prétention de sauver des vies. L’introversion, prise seule, ne rend pas notre vie misérable. Si vous êtes introverti mais souffrez aussi d’anxiété, de phobie sociale ou de mycose des ongles, ce livre ne fera probablement que vous divertir. J’aurai au moins réussi ça. Parce que, même si je citerai quelques études universitaires, cet essai n’a rien de scientifique. J’ai de la chance puisque, de nos jours, on trouve des études pour appuyer n’importe quoi et son contraire. J’ai donc trouvé tout ce qu’il me fallait pour me conforter dans mes croyances. Ainsi, ce livre sera fortement teinté de ma perception des choses : la perception de quelqu’un qui cadre assurément avec la définition d’un introverti, mais qui a sans doute aussi bien d’autres défis propres à sa personnalité qui ne s’appliquent pas à l’introverti lambda. D’ailleurs, rien ne sert de s’enfermer dans le carcan d’un test de personnalité que vous auriez fait sur internet. Votre personnalité, comme la mienne, est le fruit d’une foule de facteurs.

Ceci est donc un livre qui ne se prend pas au sérieux, mais qui risque d’être instructif pour ceux qui ont tendance à être plutôt réservés ou pour ceux qui cherchent à les comprendre. Surtout, il est le fruit d’une réflexion qui m’aura permis au fil du temps de mieux me comprendre et ainsi de m’accepter tel que je suis, malgré les écueils imposés par mon tempérament énigmatique.

CHAPITRE 2
LE VERBOMOTEUR EN PANNE

« *Parfois, je passe du temps seul parce qu'entendre les mêmes conversations insignifiantes tous les jours me donne envie de frapper quelqu'un dans la face*. »
– Ryan Reynolds

Il convient d'abord de tenter de définir l'introversion. Ce n'est peut-être pas ce que vous pensez. L'introverti n'est ni un ermite ni un mésadapté social. Il n'est pas non plus les deux en même temps, même s'il s'agit d'une combinaison qui décrit bien ce que certaines personnes pensent de ceux qui préfèrent rester chez eux à boire du thé (ou du sang) plutôt que de sortir dans une taverne branchée pour déguster du vin nature à même un pot Mason.

Selon Antidote, ma référence en matière de psychologie pop juste après le Doc Mailloux, l'introversion est « l'attitude d'une personne qui est tournée vers elle-même plutôt que vers le monde extérieur » ; une vision plutôt égocentrique ou narcissique de la chose. Pourtant, je suis introverti, mais ouvert sur le monde : le silence est le seul langage universel. On comprend mon mutisme partout sur la planète. Au-delà de cette soi-disant fermeture à l'autre, en gros, la croyance populaire dit que les introvertis préfèrent être seuls et/ou en ont besoin pour recharger leurs batteries, tandis que les extravertis ont plutôt besoin de côtoyer des gens pour être heureux. Ce sont là des définitions bien simplistes. L'étude de l'introversion est en constante évolution. Récemment, des chercheurs ont demandé à des centaines d'étudiants de passer quinze minutes par jour seuls, pendant sept jours consécutifs[1]. Il faut noter que les participants devaient s'asseoir seuls sans rien faire. Pas de téléphone, pas de télé, pas de livre. Rien. Pendant quinze

minutes (en passant, être seul quinze minutes, c'est ce qu'on appelle un coït interrompu dans le milieu des introvertis). Ensuite, les participants devaient répondre à un questionnaire à propos de leur expérience. Comment avez-vous trouvé ça, être tout seul ? Aviez-vous peur de tomber dans la dépression ? Quel est le nom de jeune fille de votre mère ? Il s'avère que les participants qui se disaient introvertis n'ont pas plus apprécié leurs quinze minutes de solitude que ceux qui se disaient extravertis. No shit ! J'apprécie la solitude, mais je ne la passe pas à regarder dans le vide. Il faut savoir la meubler, sa solitude. Même si je me suis déjà surpris à envier la vie de Tom Hanks dans le film *Cast Away*, je crois que j'aurais vite fait le tour de façonner des châteaux de sable en solitaire. Et en plus, je ne suis pas très bon au volleyball de plage.

Selon les chercheurs, donc, aimer être seul à ne rien faire ne serait pas lié à l'introversion, mais à l'autonomie dispositionnelle, qui relève de l'autodétermination. Ce sont des gens dont les comportements, les valeurs et les intérêts sont parfaitement alignés ensemble qui aiment être seuls avec eux-mêmes. Les mêmes chercheurs estiment qu'aimer passer du temps seul ne veut pas dire qu'on va aimer être forcé à passer du temps seul. C'est sans doute ce qui a inspiré l'inventeur de la prison (monsieur Alcatraz, je crois). Moi-même, qui ne souffre pas particulièrement de rester à la maison, moi qui pratique le confinement volontaire depuis des années, j'ai trouvé pénible à certains moments de ne pas pouvoir aller prendre un kombucha en bonne compagnie pendant le confinement forcé par la pandémie de COVID-19. Je crois même avoir soupiré une ou deux fois parce que j'aurais eu envie de regarder le hockey avec un ami ; regarder le hockey en silence, mais avec quelqu'un, au moins. C'était mauvais signe pour le reste du monde : je pratique le confinement volontaire depuis que j'ai eu accès à internet en 1992, et ça ne m'avait jamais posé problème. Toutes ces nuits de rêve que j'ai passées à pitonner sur mon ordinateur pendant l'adolescence m'avaient préparé à cette épidémie. Mais finalement, on dirait que, moi aussi, j'aime ça, aller chiller sur une terrasse de temps en temps. Je suis plutôt pro-choix en matière de solitude, comme pour le reste d'ailleurs.

Des recherches menées pendant la pandémie par l'Université du Vermont auprès d'étudiants universitaires ont démontré que ceux qui avaient des

traits de personnalité qui tiraient vers l'extraversion avaient l'humeur en chute libre, alors que ceux qui tendaient moins vers l'extraversion avaient connu une amélioration de leur humeur à mesure qu'ils s'adaptaient au confinement[2]. En revanche, ceux qui avaient un degré moins élevé d'extraversion vivaient plus de stress que les extravertis. Les chercheurs ont spéculé que, puisque ces derniers sont fortement stimulés par une vie académique occupée mais stressante, l'isolement a affecté leur humeur négativement, mais réduit leur niveau de stress.

Il reste que, peu importe les traits de personnalité, le confinement a affecté tout le monde. Si moi, je commençais à être à fleur de peau, je n'ose pas imaginer comment des gens plus sociables devaient se sentir. Je ne suis pas surpris que des comédiens ou des chanteurs en manque d'attention se soient enivrés devant la perspective de révéler de grands complots mondiaux. L'isolement forcé est loin d'être une formule idéale, mais choisir avec qui et quand on a envie d'interagir peut mener à des relations plus significatives, même pour ceux qui pratiquent l'extraversion à temps plein.

*

Dans le livre *Le monde appartient aux introvertis*, un ouvrage un peu pompeux sur l'idée qu'il est donc bien merveilleux de n'être pas capable de s'exprimer de façon spontanée, on apprend que des neuroscientifiques ont démontré que l'activité cérébrale des introvertis nécessite davantage d'énergie que celle des extravertis. Notre cerveau montre une activité électrique plus intense dans le cortex frontal, la partie du cerveau liée à l'apprentissage, la prise de décision, la mémoire et la résolution de problèmes. L'autrice explique : « Les introvertis dépensent davantage d'énergie pour traiter les impressions, ce qui épuise leurs batteries plus rapidement que celles des extravertis qui, comme des éoliennes, peuvent se recharger pendant qu'ils consacrent de l'énergie à quelque chose[3]. »

Je reviendrai sur l'aspect neuroscientifique de la chose plus tard, mais cette réalité expliquerait pourquoi j'ai si souvent l'impression de me battre contre des moulins à vent dans une discussion avec un extraverti. D'ailleurs, on parle parfois de « lendemain de veille de l'introverti » pour décrire cette

fatigue que les interactions sociales provoquent chez les introvertis. Après une journée où j'ai eu deux réunions et une discussion avec mon quincailler de famille (mettons), je me sens souvent vidé. J'ai besoin de recharger mes batteries et, comme c'est par la solitude que les introvertis font le plein d'énergie, je plonge dans un bon bain chaud pour m'adonner à une activité en solitaire. Je parle de lire un livre, bien sûr.

Il y a sans doute un lien à faire ici avec la difficulté de transformer nos pensées en paroles. Je crois que c'est ce qui explique le mieux pourquoi je parle peu : c'est la faute de mon cortex frontal. Dans une conversation, je passe plus de temps à penser à ce que je vais ou dois dire qu'à le dire, surtout lorsqu'on me met sous pression. Enweille, dis-le. Enweille, parle. L'éolienne manque alors de vélocité. Semble-t-il que les introvertis peinent à récupérer le bon mot dans leur cerveau parce qu'il est enfoui très loin, encore plus loin que le code du cadenas de votre vélo. Il en va de même de ma mémoire en général, d'ailleurs. Mon cerveau n'est pas à la hauteur de ma curiosité. Je veux tout voir et tout lire, mais je ne suis plus capable d'accéder facilement aux infos par la suite. Ça explique pourquoi je suis souvent incapable d'expliquer quelque chose que je connais pourtant très bien ou de raconter une histoire de façon cohérente et pourquoi je m'impose rarement dans une réunion parce que je sais que je vais avoir de la misère à dire ce que je veux dire. « Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement, et les mots pour le dire arrivent aisément[4] », a déjà dit l'écrivain français Nicolas Boileau. Ce n'est pas vrai dans mon cas ; du moins, pas à l'oral. Je suis bon pour former de belles phrases dans ma tête, mais lorsque vient le moment de les exprimer, elles ont perdu de leur superbe et la conversation est souvent rendue deux sujets plus loin. Les extravertis pensent à voix haute. Moi, je ne peux pas penser et parler en même temps. Quand je pense, je ne parle pas ; quand je parle, je ne pense pas. Ce n'est pas très winner, vous en conviendrez.

L'humoriste américain Mark Normand a bien expliqué la situation dans un monologue intitulé « Life as an Introvert – Don't Be Yourself » où il explique à son public qu'être introverti ne veut pas dire avoir peur de s'exprimer devant quatre cents personnes :

> Il est assez simple pour moi de faire un monologue devant public. C'est une conversation à sens unique. Je l'ai apprise par cœur, je l'ai pratiquée encore et encore. Et si vous, dans le public, parlez, on vous sacre dehors. Je ne peux pas perdre la face ! Vous êtes les vrais héros. Vous êtes du genre à arriver au bureau en jasant, en parlant à tout le monde, sans filet. « Salut, Bob, comment était ton weekend ? » Wow, c'est fort, comment avez-vous appris à dire ça ? Avez-vous fait un cours d'improvisation ? On dirait Miles Davis ! Pas moi. Je dois me préparer pour tout. Tout est préparé. Je vois un collègue de bureau à vingt pieds et je me répète « comment ça va Bob, comment ça va Bob, comment ça va Bob, comment ça va Bob, comment ça va Bob, comment ça va Bob, comment ça va Bob ». Et là, j'arrive devant Bob, je panique et je bafouille[5].

C'est ça. C'est exactement ça, ma vie. Cette difficulté à bien exprimer ma pensée rapidement contribue sans doute au fait que je n'ai pas toujours envie de voir du monde pour leur exprimer ma pensée. En fait, j'ai toujours envie de voir du monde, mais surtout des gens qui acceptent mon handicap social. Qui acceptent que je ne leur parle pas de la pluie et du beau temps pendant plus de vingt-deux secondes et qui me permettent ainsi de ne pas trop vider mes réserves de lubrifiant social.

---

[1] Nguyen, T. T., Weinstein, N., & Ryan, R. (2018), *Who Enjoys Solitude ? Autonomous Functioning (But Not Introversion) Predicts Self-Determined Motivation (But Not Preference) for Solitude*.

[2] Rettew, D. C. & McGinnis, E. W. & Copeland, W. & Nardone, H. Y. & Bai, Y. & Rettew, J. et al. (2021), *Personality trait predictors of adjustment during the COVID pandemic among college students.*

[3] Loehken, S. (2016), *Le monde appartient aux introvertis*.

[4] Boileau, N. (1815), *L'Art poétique*, p. 6.

[5] Normand, M. (2018), *Life as an Introvert - Don't Be Yourself*.

CHAPITRE 3
JE DANSE DANS MA TÊTE

« *Le sage parle parce qu'il a quelque chose à dire,*
le fou parce qu'il a à dire quelque chose. »
– Platon

Pour bien comprendre l'introverti, il convient d'étudier la manière dont il pense : un processus analytique complexe qui fait qu'il arrive à une conclusion avec dix minutes de retard. On parle ici de « l'esprit de l'escalier », un phénomène qui survient lorsque la réplique parfaite vous vient dans l'escalier, après la conversation ou le débat, lorsqu'il est rendu trop tard pour l'utiliser – un phénomène que vit l'introverti quotidiennement, et même plus. On parle d'escalier, mais ça fonctionne aussi avec les ascenseurs et les tapis roulants, en passant. L'expression est attestée pour la première fois en 1773 dans le *Paradoxe sur le comédien* de Diderot. L'auteur y raconte s'être fait apostropher par un certain Marmontel à qui il n'a pas su quoi répondre : « Cette apostrophe me déconcerte et me réduit au silence, parce que l'homme sensible, comme moi, tout entier à ce qu'on lui objecte, perd la tête et ne se retrouve qu'au bas de l'escalier[6]. »

Perdre la tête momentanément et avoir une répartie de bouette ne fait pas de vous un idiot. La preuve en est que Diderot a laissé sa marque dans l'histoire. Le gars a quand même rédigé une encyclopédie. Il était simplement incapable de rédiger une encyclopédie tout en discutant avec quelqu'un. Il était brillant, mais très peu multitâche, ce qui n'est évidemment pas exclusif aux introvertis. On dit même que Diderot était plutôt éloquent lorsqu'il jasait de la pluie et du beau temps au château de Vincennes. Ma situation est moins évidente. Je souffre de l'esprit de

l’escalier même lorsque je discute de la météo dans une boutique Le Château.

L’insuffisance de répartie n’est pas l’apanage de l’introverti. Sans doute que Simon Boulerice aussi, lorsqu’il fait le bilan de sa journée, regrette de n’avoir pu répondre adéquatement à un interlocuteur. C’est simplement plus fréquent chez nous, les gens qui tardent (je voulais écrire « retardés », mais ça pourrait être mal interprété). Par exemple, selon Wikipédia, Jean-Jacques Rousseau aussi avait la répartie défectueuse : « Il s’étend longuement, dans ses *Confessions* sur toutes les bévues, les bafouillages qu’il a commis en société, et qui ont grandement contribué à faire de lui le misanthrope qu’il devint. Il a dit de lui-même qu’il ferait "une fort jolie conversation par la poste"[7]. » Un jour, quand j’écrirai mes confessions, j’écrirai sans doute que j’ai déjà cité les *Confessions* de Rousseau sans les avoir lues. Que voulez-vous, je suis né bon, mais c’est la société qui m’a corrompu.

L’esprit de l’escalier est aussi à l’honneur dans un épisode classique de la sitcom *Seinfeld* intitulé « The Comeback[8] » (je sais, tous les épisodes de *Seinfeld* sont des classiques). Dans cet épisode, George Costanza est interpellé par un collègue dans une réunion alors qu’il s’empiffre de crevettes. Le collègue en question lui dit : « Eille, George, l’océan a téléphoné ; il est en train de manquer de crevettes. » George en reste bouche bée. Après la réunion, il trouve toutefois la réplique qu’il aurait dû envoyer à son collègue pour lui clouer le bec : « Eh ben le magasin d’imbéciles vient de téléphoner, il est en train de manquer de toi ! » Une réplique plutôt mauvaise, mais c’est le propre de George de se surestimer.

Peu importe, « j’aurais don’ dû dire ça » est un commentaire que je me fais tous les jours. Après quelques minutes, la déception s’estompe et je suis prêt à manquer de répartie à nouveau ; on s’habitue. Or, ce n’est pas le cas de George, qui cherche dans cet épisode à récréer la situation pour pouvoir envoyer sa réplique assassine au collègue qui l’a insulté, à tel point que, le collègue ayant déménagé dans une autre ville, il se résout à se rendre à son nouveau lieu de travail pour finalement réussir à lui rendre la pareille. Malheureusement, le collègue en question est vite sur ses patins et répond à la parabole du magasin d’imbéciles : « C’est pas grave, c’est toi, leur meilleur vendeur. » Pris au dépourvu, George lui répond : « Ah oui, eh bien

moi, j’ai couché avec ta femme » – ce qui crée un certain malaise, puisque la femme du collègue en question est dans le coma. La morale de cette histoire, c’est que la répartie n’a pas toujours meilleur goût.

Dans mon cas, ce phénomène s’explique par la confusion qui règne dans mon esprit lorsque je participe à une discussion. Je souffre d’une sorte de dyslexie mentale. Bon, probablement que toutes les dyslexies sont mentales, mais c’est-à-dire que je n’ai pas de problème à formuler ma pensée à l’écrit alors que, dans ma tête, ça se bouscule. Parce que contrairement à la croyance populaire et à la croyance de mon amoureuse, j’ai bel et bien un monologue intérieur. Il ne sort pas souvent à l’extérieur, mais il est là, confortablement installé dans mon cerveau. Il est juste un peu frileux. Selon les scientifiques, le monologue intérieur varie beaucoup d’une personne à l’autre[9]. Vingt-six pour cent des gens ont un monologue intérieur constant. Pour le reste, ça va d’un monologue semi-constant à rien pantoute. Il y a des gens dont le monologue intérieur est un flot incessant de phrases complètes ; d’autres personnes ont plutôt des mots, des concepts, des idées, mais ceux-ci ne sont pas nécessairement structurés. Et il semble que les gens sont toujours étonnés d’apprendre que tout le monde n’est pas comme eux, que tout le monde n’a pas un monologue intérieur, ou l’inverse.

Dans ma tête, je n’entends pas simplement le son de mes neurones qui s’entrechoquent. Je fais des phrases complètes, mais des phrases qui se marchent parfois dessus. On dit que nous aurions environ soixante-dix mille pensées par jour. C’est normal qu’il y ait des collisions à l’occasion, je suppose. Dans une discussion, je pense tellement à ce que je devrais dire que je rate systématiquement la fenêtre de temps où je devais dire ce que je voulais dire. Me suivez-vous ? Je tourne ma langue sept fois avant de parler, et même plus. On parle souvent de seulement deux secondes de retard, mais parfois, deux secondes font toute la différence (parlez-en à Bruny Surin). Je présume aussi que j’ai un trop grand respect de l’autre pour le couper après ces deux secondes. Je souffre d’avoir trop d’écoute. Quel enfer. Bien sûr, je ne peux pas parler pour tous les introvertis (déjà, que je parle pour moi relève de l’exploit). Ils ont probablement tous des raisons différentes de se taire.

*

Avoir un aide-mémoire comme celui de Donald Trump pourrait sans doute m'aider. Lors d'une de ses sorties publiques, on avait pu voir à la télé que le Donald avait un petit papier dans la main avec quelques notes pour être plus empathique envers les victimes d'une tuerie en Floride. On pouvait y lire des petites phrases qui allaient l'aider à avoir l'air compatissant : « Qu'est-ce que je peux faire pour vous ? » ou « J'entends bien ce que vous me dites, je suis à l'écoute. » Bien sûr, les introvertis ne manquent pas nécessairement d'empathie ; les psychopathes manquent d'empathie. Mais comme je ne suis pas très habile au jeu de la conversation, je pourrais leur emprunter ce petit truc.

L'affaire, c'est que j'analyse tellement trop mes interactions que je finis par ne pas les avoir. Des fois, je me demande tellement longtemps si je dois tutoyer ou vouvoyer une personne que je finis par ne rien dire. Par exemple, quelqu'un me dit : « Salut, comment ça va ? » Ç'a l'air banal. Mais là, dans ma tête, je me dis : « Fuck, je le connais-tu assez pour le tutoyer ? Est-ce qu'il est trop vieux pour que je le tutoie ? C'est quoi la règle ? Combien de fois on s'est vus ? D'un coup je le tutoie et il est insulté ? D'un coup je le vouvoie et il me trouve ridicule ? Ça fait combien de temps qu'il attend ma réponse, là ? Est-ce qu'il y a un malaise en ce moment ? Où suis-je ? » Et ainsi de suite. C'est pour ça que lorsqu'on me demande « comment ça va ? », je finis souvent par juste répondre : « Bien. » Ça donne l'impression que je ne m'intéresse pas aux autres, mais ce n'est pas le cas. C'est juste que je n'ai pas eu le temps de déterminer si j'allais répondre « bien, et toi ? » ou « bien et vous ? ». Je pense aussi que ça m'aiderait si j'avais un petit papier avec des trucs pour réagir à d'autres situations de la vie. Quoi dire quand quelqu'un me parle de la pluie et du beau temps. Quoi dire quand quelqu'un me dit « à part de t'ça ? » (le cauchemar d'un introverti). Ou, comme Trump, quoi dire quand je reçois des victimes de fusillade à la maison. Voilà qui me serait utile.

Il y a bien sûr des avantages à être lent. Je ne suis jamais pris dans la tourmente médiatique parce que j'ai eu trop de répartie. Ça compense un peu. En contrepartie, j'ai sans doute parfois l'air antipathique parce que je

ne sais pas comment bien réagir, parce que je n'ai pas les bons mots. Il en va de même des câlins. J'ai quelques amis extravertis qui aiment faire la tendresse, comme dirait Ginette Reno. Ça entre dans ta bulle comme un Joe Biden dans une collation des grades. Et là, je ne dis pas que je n'aime pas les câlins. Au contraire. Moi aussi, j'ai besoin d'affection ; je ne suis juste pas bon pour en donner ou en recevoir. Je ne sais jamais où mettre mes mains. Faut-il que je donne des petites tapes dans l'dos ? Que je flatte le dos ? Et combien de temps dois-je rester ainsi ? Il y a beaucoup trop de paramètres à considérer.

La gestuelle en général, ce n'est pas mon fort. J'ai de la misère avec les petits gestes de la vie. Serrer des mains : quand ce n'est pas une poignée traditionnelle, vous me perdez. Si quelqu'un m'arrive avec une poignée de main de type fist bump inversé, j'en perds mes moyens. Ou la poignée où on passe tout droit, on se peigne, tape en bas, tape en haut, croise les bras, lance toute en l'air... ton sport préféré ? Vous me perdez à « on passe tout droit ». Je ne sais jamais comment m'adapter à ça. Ça finit toujours mal. Je passe dans le beurre, je frappe trop fort, je me casse un bras. Aussi, il paraît que j'applaudis de façon bizarre. Vous vous dites « ça ne se peut pas, il n'y a pas douze mille façons d'applaudir » ; semble-t-il que moi, j'applaudis de façon malaisante. J'ai même arrêté de fumer au cégep juste parce que j'avais l'air trop ridicule à cause de la manière dont je tenais ma cigarette. Ce qui m'a peut-être sauvé la vie, en même temps. Bref, j'aime quand les gens me touchent (à quelques exceptions près), mais ce n'est juste pas naturel pour moi. Est-ce que ce genre de maladresse est typique des introvertis ? Je ne sais pas. Mais sans doute que l'absence d'entraînement n'aide en rien à améliorer la fluidité de ce genre de gestes.

Or, il n'est pas toujours nécessaire de parler beaucoup ou d'avoir des « rapprochements » pour avoir un effet positif. Par exemple, s'il n'est pas intuitif de se tourner vers une personne de peu de mots pour qu'elle nous console, il pourrait s'agir d'une aussi bonne idée que de s'épancher sur l'épaule de quelqu'un qui trouvera lesdits bons mots. C'est que, selon une étude, il n'y a pas de chose parfaite à dire à quelqu'un qui souffre[10]. Souvent, une oreille attentive et un simple mot d'encouragement sont suffisants. C'est pourquoi les introvertis ne devraient pas être trop stressés

lorsqu’ils cherchent leurs mots. Et aussi pourquoi ceux qui ont de la peine devraient peut-être se tourner vers nous pour être entendus. On peut même offrir un câlin dans les cas les plus graves, comme une maladie incurable ou l’adultère.

*

Quelque chose qui m’intéresse très peu, par contre, c’est le small talk. Ces discussions anodines valent rarement l’énergie qu’elles requièrent à l’introverti. Il m’arrive parfois, lors de sorties mondaines, de causer quelques malaises en raison de mon incompétence à faire du small talk. Il faut dire que la conversation n’a jamais été un art très développé à la maison quand j’étais enfant. Le gène de l’introversion est puissant dans ma famille. Je suis le Luke Skywalker du mutisme.

En fait, je n’ai pas souvenir de ce qu’on se disait au souper, à la maison. C’est soit parce que j’ai une très mauvaise mémoire, soit parce qu’on ne se disait pas grand-chose. Probablement un mélange des deux. Ma mère m’a déjà dit que mon grand-père n’a pas dit un mot avant d’avoir cinquante ans. Subitement, il s’est mis à jaser sans arrêt et à raconter l’histoire de sa vie à tout vent, au grand dam de ma grand-mère. Peut-être qu’un jour, les vannes du badinage s’ouvriront aussi pour moi. Ma mère elle-même est beaucoup plus volubile qu’à une autre époque. Il y a de l’espoir pour moi. Mais en attendant, cette inexpérience explique peut-être pourquoi il n’est pas toujours simple pour moi d’engager une conversation de base. Pour Jessica Methot, chercheuse comportementale à la Rutgers University, le « chit-chat » est une façon de graisser la roue de la conversation[11]. Et moi, ma roue aurait besoin d’aller faire un petit tour chez Antirouille Métropolitain. Selon la prof Methot, la monotonie du dialogue autour d’un sujet trivial est la principale raison pour laquelle les gens n’aiment pas le small talk. Ce serait pourtant sa force, puisqu’il n’implique que très peu de réflexion et d’énergie et ne demande pas que vous vous ouvriez trop sur vos sentiments. C’est une façon de confirmer aux dialoguistes leurs existences respectives, et les gens aiment ça, montrer qu’ils existent.

Mais comme pour le reste, le processus mental qui m'amène à déterminer ce dont je pourrais parler avec la personne rencontrée est trop lent. Mon envie de personnaliser la conversation pour qu'elle soit significative (et non pas une dépense gratuite du peu de mots que j'ai en banque) se conjugue mal avec l'espace-temps. Plutôt que d'y aller avec des questions générales, je cherche à adapter ce que je vais dire à la personne à qui je m'adresse, ce qui implique de creuser dans ma mémoire à long terme, un processus inhibiteur. Il serait beaucoup plus simple de m'en tenir à la base et de parler de la pluie et du beau temps. En clair, je me complique la vie, même lorsque c'est censé être simple. Il faudra d'ailleurs que je me tourne rapidement vers cette simplicité volontaire. Comme l'a déjà dit Stanislaw Jerzy Lec, un poète polonais que je lis en version originale le soir pour m'endormir : « Les conversations sur la pluie et le beau temps deviendront intéressantes quand apparaîtront les premiers signes de la fin du monde[12]. » Je ne voudrais pas trop vous stresser avec ça, mais je pense que la fin du monde n'est pas très loin.

Toutefois, il s'avère que l'échange de banalités n'est pas uniquement difficile pour les gens de peu de mots. Selon une étude publiée dans les *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, la grande majorité des humains seraient très mauvais pour juger du moment auquel il faut mettre fin à une discussion[13]. Il serait très difficile d'évaluer à quel moment notre interlocuteur n'en peut plus de nous entendre ergoter, et vice-versa. Une conversation ne se terminera presque jamais au moment où les deux protagonistes le voudront. L'âme sœur discursive est difficile à trouver.

Dans une de leurs expériences, ces chercheurs ont demandé à deux cent cinquante-deux participants regroupés en paires de mener une discussion d'une durée de moins de quarante-cinq minutes. Après la discussion, les chercheurs leur ont demandé à quel moment ils auraient aimé que la discussion s'arrête, mais aussi à quel moment ils pensaient que leur interlocuteur aurait aimé qu'elle s'arrête. Seulement deux pour cent des conversations s'étaient terminées au moment où les deux personnes avaient envie d'en finir, et seulement trente pour cent s'étaient terminées au moment où l'une des deux personnes le voulait. Tout le reste était du temps perdu. À l'inverse, dix pour cent des duos auraient aimé que leur

conversation dure plus longtemps et, dans trente et un pour cent des cas, au moins un des deux participants aurait voulu qu'elle continue. Très peu de gens satisfaits au total, donc. Si les conversations duraient un temps qui plaît aux deux parties, nous vivrions sans doute dans un monde meilleur où notre usage du temps serait optimal. On pourrait se consacrer à autre chose, comme inventer les voitures volantes ou un tube de dentifrice qui n'est pas cochonné après deux semaines.

Il reste que le bavardage de petite taille est important ; même si je n'aime pas le pratiquer, j'en suis conscient et je crois m'être amélioré au fil du temps. Mon small talk a grandi, même s'il reste plutôt small. Selon Maeve Higgins, une autrice irlandaise qui s'exprimait dans le *New York Times*, le badinage permet de montrer à l'autre que vous n'êtes pas dangereux, que vous venez en paix et qu'il peut relaxer[14].

Selon Aimée Lutkin, rédactrice pour le site Web Lifehacker, il s'agit aussi d'une façon de permettre aux gens de mieux vous connaître avant d'aborder des sujets plus sérieux que le dernier match du Canadiens. Lutkin rapporte une étude d'un chercheur en science du comportement, Nicolas Epley, qui conclut que les gens dans les transports en commun, qu'ils soient introvertis ou extravertis, apprécient davantage les déplacements lorsqu'ils peuvent bavarder avec quelqu'un plutôt que de rester seuls à regarder dans le vide[15]. C'est peut-être vrai. Je dirais que tout dépend de l'identité de votre interlocuteur, de la qualité du livre que vous avez dans votre sacoche, ou de celle du balado que vous avez dans vos oreilles.

Le small talk a aussi l'avantage de ne pas vous faire paraître trop plate. Si vous passez une soirée à ne rien dire, il se peut que l'on vous trouve terne. Ça m'arrive souvent lorsque je suis avec des gens que je connais moins ou qui m'impressionnent. J'ai plus de difficulté à m'exprimer et j'ai souvent le sentiment que ces gens-là me trouveront ennuyeux, ce qui est sûrement le cas parfois. Mais souvent, aussi, ces personnes m'invitent de nouveau dans leur salon. J'imagine que les gens savent apprécier quelqu'un qui a une bonne écoute.

---

[6] Diderot, D. (1830), *Paradoxe sur le comédien*, p. 59.

[7] Rousseau, J.-J. (1782), *Les Confessions*, p. 180.

[8] Seinfeld, J. & David, L. (1997), *Seinfeld*, saison 8, épisode 13.

[9] Heavey, C. L., & Hurlburt, R. T. (2008), *The Phenomena of Inner Experience. Consciousness and Cognition.*

[10] Tanner, S. M. & Lakey, B. & Cohen, J. L. & MacGeorge, E. L. & Clark, R. A. & Stewart, S. & Robinson, L. (2018), *What is the Right Thing to Say ? Agreement among Perceivers on the Supportiveness of Statements.*

[11] Methot, J. (2021), *Blah Blah Blah : The Lack of Small Talk Is Breaking Our Brains*.

[12] Jerzy Lec, S. (2000), *Nouvelles pensées échevelées*, p. 75.

[13] Mastroianni, A. M. & Gilbert, D. T. & Cooney, G. & Wilson, T. D. (2021), *Do conversations end when people want them to ?*

[14] Higgins, M. (2018), *Americans Are Terrible at Small Talk.*

[15] Lutkin, A. (2018), *Why You Should Get Good at Small Talk*.

CHAPITRE 4
LA DOPAMINE DANS LE TAPIS

« *Personne ne se rend compte que certaines personnes dépensent une énergie énorme simplement pour être normales.* »
– Albert Camus

La science a beaucoup à dire pour expliquer l'introversion. Je vais essayer de résumer ça du mieux que je peux, même si j'ai échoué deux fois de suite mon cours de biologie au cégep.

Les psychologues ont souvent tenté de circonscrire les êtres humains selon leurs différentes personnalités. C'est en 1921 que Carl Gustav Jung explique pour la première fois les concepts d'introversion et d'extraversion. Selon lui, ce sont ces caractéristiques qui définissent la personnalité d'une personne le plus explicitement[16]. La neuropsychologie est venue plus tard nous permettre de mieux comprendre le cerveau de l'introverti. Le livre *Le monde appartient aux introvertis* résume bien les différentes découvertes à ce sujet.

En 1999, l'Américaine Debra Johnson démontre que l'introversion est liée à un accroissement du flux sanguin dans la zone frontale[17]. Semble-t-il que le sang des introvertis et des extravertis ne prend pas les mêmes chemins : les stimuli des introvertis doivent emprunter des voies neurales plus profondes dans leur cerveau. Pour le sang de l'introverti, traverser le cerveau est aussi compliqué que de traverser le Plateau Mont-Royal en voiture. Il semble que l'introversion se résume par le fait de prendre des détours. On dit d'une personne bouleversée que son sang n'a fait qu'un tour ; dans mon cas, il en

fait plus d’un, si je comprends bien les conclusions de cette chercheuse. Tout ça me bouleverse.

Pour revenir à la zone frontale, une autre étude a démontré que l’activité électrique est plus grande dans le cerveau d’un introverti que dans celui d’un extraverti. Je pourrais vous parler aussi du rôle des neurotransmetteurs dans tout ça, mais mon cortex frontal risquerait de subir une panne d’électricité tellement c’est complexe.

De ce que j’ai compris, deux composés chimiques sont présents dans nos cerveaux : la dopamine et l’acétylcholine. La dopamine provoque une poussée d’énergie lorsqu’on prend un risque ou lorsqu’on rencontre de nouvelles personnes. La dopamine rend donc les extravertis heureux. Sauf que les introvertis sont plus sensibles à la dopamine et sont facilement surstimulés par celle-ci. L’acétylcholine provoque quant à elle un bien-être plus lent et progressif. Elle est relâchée lorsqu’on se concentre sur quelque chose. Elle détend l’introverti, mais a moins d’effet sur l’extraverti.

D’un autre côté, de récentes recherches tendent à démontrer que les chemins que prend la dopamine dans notre cerveau peuvent faire que nous sommes excités par l’idée de découvrir de nouvelles informations et d’en tirer un sens. Ce serait ce qui explique que certains « nerds » sont si curieux. Être nerd et introverti est une comorbidité fréquente ; je présume que le nerd arrive à dompter sa dopamine et à s’en servir pour s’intéresser à la physique quantique ou pour collectionner les cartes Magic. Voilà qui ne devrait toutefois pas contribuer à le rendre plus populaire au secondaire.

*

Les introvertis ont besoin de recharger leurs batteries à l’occasion après avoir dépensé toute leur énergie à combattre l’afflux de dopamine. Est-ce que c’est ce qui explique aussi pourquoi ils ont souvent de la difficulté à transposer leurs pensées en paroles et à suivre le rythme d’une discussion ? Il semble que ça aurait plutôt à voir avec la mémoire vive et le disque dur des introvertis.

Selon Marti Olsen Laney, autrice de *The Introvert Advantage*, un livre que je n'ai pas lu, mais que je vais quand même citer (j'ai bien évoqué Don Quichotte un peu plus tôt et je ne me suis rendu qu'à la page quarante-huit du roman de Cervantès avant d'abandonner), tout ça serait lié à la façon dont on gère la mémoire à long terme[18]. Il semblerait que les introvertis favorisent la mémoire à long terme plutôt que la mémoire à court terme. Et, si je me rappelle bien, c'est celle à laquelle il est plus difficile d'accéder. Pour aller chercher les informations lointaines, il faut trouver les associations symboliques, les clés, qui vont nous ouvrir les portes de la mémoire à long terme. Et des fois, les introvertis ont perdu leurs clés.

J'ai moins de mémoire RAM qu'un extraverti, donc. Ça ne veut pas dire que je n'ai pas un bon processeur. C'est juste que le chemin pour se rendre aux données est plus long et raboteux. Quelqu'un écrivait sur le site Web Reddit, récemment : « Les introvertis sont comme un site Web plutôt lent. Ça peut être le site le plus cool, mais la plupart des gens n'ont pas la patience d'attendre qu'il télécharge au complet. »

Si je pouvais installer un peu de mémoire vive pour améliorer la fluidité de mes paroles, je le ferais sans doute. Ça arrivera peut-être un jour ; je crois qu'Elon Musk travaille là-dessus entre deux projets de lance-flammes. Une petite puce électronique derrière l'oreille, et le tour est joué. Après tout, dans le film *Johnny Mnemonic*, Keanu Reeves se fait implanter un disque dur très rapide dans le crâne, ce qui lui permet de jaser avec un dauphin télépathe. Je sens que nous en serons bientôt là.

Heureusement, Jenn Granneman, autrice du livre *The Secret Lives of Introverts*, dans un article à ce sujet, propose quelques trucs pour s'en sortir lorsque vous ne savez pas quoi dire. Elle suggère de relaxer, de se donner la permission de rester coi ou de gagner du temps en disant des phrases comme : « Laisse-moi y penser deux secondes... ou cinq minutes[19]. » Ou encore, de laisser vos pensées déambuler en espérant qu'elles vous mèneront sur le droit chemin d'avoir quelque chose à dire. N'empêche que le mieux est probablement d'accepter sa condition et d'en rire.

Évidemment, ces stratégies ne s'appliquent pas à toutes les situations. Appelé à l'occasion à faire des entrevues dans les médias, je ne peux pas

dire à l'intervieweur de me laisser quelques secondes pour réfléchir. Ça ne ferait pas de la très bonne télé. Pour vivre de l'intérieur le processus de sélection des invités d'une émission, je sais qu'on préfère recevoir quelqu'un qui répondra promptement et longuement, peu importe la nature de sa réponse. C'est quelque chose que je peux réussir si je me prépare bien, mais ma préparation ne tiendrait jamais le coup sur un plateau où je ne serais pas seul. Les autres intervenants ayant souvent peur du vide, ces instants de réflexion seraient automatiquement comblés par le trait d'esprit d'un invité phraseur précoce.

*

Par contre, si vous rêvez que votre enfant gagne des concours de rhétorique, il y a peut-être des solutions. Selon les chercheurs de l'Indiana University et de la University of Virginia, l'ocytocine pourrait rendre votre progéniture plus sociable. Et quand je dis « vous », je parle de mes lecteurs de type campagnols.

Selon l'étude, « les petits campagnols nés de mères ayant reçu à l'âge adulte de l'ocytocine, une hormone sécrétée pendant l'accouchement facilitant les contractions de l'utérus, seraient plus grégaires et plus sociables que ceux n'y ayant pas été exposés[20] ». Dans les premiers jours après leur naissance, ces micromammifères émettent davantage de vocalisations et, à l'âge adulte, passent moins de temps en solitaire. La belle affaire ! Ne vous garrochez toutefois pas chez Jean Coutu pour acheter de l'ocytocine en gélules, son effet reste à vérifier chez les humains.

Quand même, si un jour on découvrait que l'ocytocine est le remède miracle contre l'introversion, il faudrait faire attention de ne pas en abuser. On cite souvent les paroles apocryphes d'Albert Einstein : « Si les abeilles disparaissaient de la surface du globe, l'homme n'aurait plus que quatre années à vivre[21]. » Quant à moi, j'aimerais surenchérir en prédisant que, si les introvertis disparaissaient de la surface du globe, l'homme n'aurait plus que quatre années à vivre. L'équilibre entre introvertis et extravertis est important. Imaginez un monde où tous se crient à la tête comme des

participants d'*Occupation Double* un soir de pleine lune ; l'apocalypse ne saurait tarder.

Mine de rien, à part empêcher la fin du monde, il y a des bénéfices à se taire. Selon les otorhinolaryngologistes, parler moins est une bonne chose pour la voix. Avis aux ténors introvertis : il y a toutefois des contre-indications. Il ne faut pas exagérer dans le silence, auquel cas votre voix pourrait devenir un peu rouillée et peut-être même plus aiguë. Vous savez, ce moment où vous parlez pour la première fois de la journée et réalisez que votre voix n'est pas encore réchauffée ? Cela pourrait devenir la normalité si vous vous taisez trop.

*

La psychologie fait bien sûr la distinction entre la phobie sociale et l'introversion. Il ne faut pas confondre les deux. L'introversion ne mène pas nécessairement à l'isolement : on peut apprécier la solitude à plus ou moins petites doses sans vouloir se retirer du monde. La solitude n'est pas l'esseulement. Plusieurs personnes souffrent d'isolement social parce qu'elles le subissent plutôt que de le désirer comme la plupart des introvertis : environ un cinquième des adultes américains et britanniques souffriraient de solitude. D'ailleurs, selon une étude de la University of California à Santa Cruz et du Wilmington College, chez les adolescents, lorsque la solitude est imposée, elle peut mener à une forme d'anxiété. Toutefois, choisir la solitude peut contribuer à la croissance personnelle et à une plus grande acceptation de qui l'on est[22].

L'isolement chronique peut faire augmenter la pression sanguine et rendre plus vulnérable à certaines maladies comme la démence. Il peut aussi pousser certaines personnes à joindre des groupes extrémistes pour se donner l'impression de faire partie de quelque chose (j'ai moi-même déjà joint un groupe d'amateurs de gelato assez extrême sur Facebook). Mais ce n'est rien à côté des tours que peut vous jouer votre cerveau lorsque vous êtes isolés de tout contact humain trop longtemps. La BBC rapporte quelques cas extrêmes d'isolement, comme celui d'une randonneuse de trente-deux ans qui s'est retrouvée en prison parce qu'elle avait décidé de

faire sa randonnée dans les montagnes du Kurdistan irakien. Ce sont les Iraniens qui l'ont incarcérée après qu'elle aurait présumément fait quelques pas en Iran, illégalement. Après deux mois en prison sans être secourue par Jimmy Carter, la randonneuse en question hallucinait des bruits de pas et des lumières clignotantes. Elle se rappelle aussi avoir entendu des cris avant de se rendre compte que c'était elle-même qui criait[23].

D'ailleurs, une expérience menée à l'Université McGill, à Montréal, où des participants avaient été isolés à l'intérieur de cubes insonorisés et où toutes les stimulations avaient été réduites, en est arrivée à des résultats semblables après quelques heures. Au menu, anxiété et hallucinations. En même temps, c'est vrai que McGill peut rendre fou, selon des témoignages que j'ai reçus sous le couvert de l'anonymat.

Une autre étude de l'Université McGill a démontré que la souffrance de l'isolement modifierait l'anatomie du cerveau. Un article du *Devoir* à ce sujet rapporte que « les connexions entre le réseau cérébral par défaut et les cortex sensoriels traitant les stimuli de l'environnement, comme le cortex visuel, étaient plus faibles dans le cerveau des personnes seules[24] ». C'est parce que ces gens vivraient « dans leur tête, dans l'imaginaire, dans le passé » et qu'ils auraient tendance à imaginer des relations sociales pour compenser le vide autour d'eux.

La solitude forcée peut aussi avoir des effets sur le sommeil, l'attention et la façon de raisonner. On suppose que l'isolement provoque une réponse immunitaire qui serait liée au fait que nos lointains ancêtres, dans leurs cavernes, couraient de très grands risques lorsqu'isolés de leurs congénères. C'est pourquoi l'humain aurait développé des mécanismes pour se sentir à l'aise avec les interactions sociales. Au-delà de tout ça, il semble que dans l'isolement total, les humains perdent la notion du temps. Un géologue français qui avait décidé de vivre deux mois dans une caverne a découvert qu'il lui prenait cinq minutes pour compter jusqu'à ce qu'il croyait être cent vingt secondes. Dans le noir, la plupart des humains passent à un cycle de quarante-huit heures composé de trente-six heures d'éveil et de douze heures de sommeil.

Mais je n’ai pas vu le temps passer, et je sens qu’on s’éloigne. Tout ça pour dire que de trop s’isoler peut avoir des conséquences et que les ermites installés dans leurs cavernes ont peut-être la faculté de voyager dans le temps. De toute façon, l’introversion ne devrait pas vous amener à vous isoler pendant aussi longtemps. Si c’est le cas, il vaut peut-être mieux consulter un spécialiste que de vous rabattre sur ce livre.

---

[16] Jung, C. G. (1921), *Psychological Types. The Collected Works of C. G. Jung.*

[17] Johnson, D. L. & Wiebe, J. S. & Gold, S. M. & Andreasen, N. C. & Hichwa, R. D. & Watkins, G. L. Ph.D. & Boles Ponto, L. L. (1999), *Cerebral Blood Flow and Personality : A Positron Emission Tomography Study.*

[18] Olsen Laney, M. (2007), *The Introvert Advantage : How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World.*

[19] Granneman, J. (2019), *The Science Behind Why Introverts Struggle to Put Their Thoughts Into Words.*

[20] Kenkel, W. M. & Perkeybile, A.-M. & Yee, J. R. & Pournajafi-Nazarloo, H. & Lillard, T. S. & Ferguson, E. F. & Wroblewski, K. L. & Ferris, C. F. & Carter, C. S. & Connelley, J. J. (2019), *Behavioral and epigenetic consequences of oxytocin treatment at birth*, p. 6.

[21] La citation provient en fait d’un tract de l’Union nationale de l’apiculture française datant de 1994.

[22] Thomas, V. & Azmitia, M. (2018), *Motivation matters : Development and validation of the Motivation for Solitude Scale.*

[23] Bond, M. (2014), *How extreme isolation warps the mind.*

[24] Gravel, P. (2020), *La souffrance de l’isolement modifierait l’anatomie du cerveau.*

CHAPITRE 5

AU VILLAGE, SANS PRÉTENTION, J'AI MAUVAISE RÉPUTATION

« *Si vous souffrez de solitude lorsque vous êtes seul, vous êtes en mauvaise compagnie* »
– Jean-Paul Sartre

Comme les interactions sociales me sont aussi énergivores qu'un F-150 sur un chemin de garnotte, il m'arrive souvent de ne pas faire les premiers pas en matière de salutations. J'ai une bonne mémoire des gens, mais les gens n'ont pas une bonne mémoire de moi. J'évite donc de saluer une personne dont je ne suis pas sûr qu'elle connaît mon existence, en partie pour éviter le malaise de devoir expliquer qui je suis : « Ben oui, tu ne me reconnais pas, c'est moi ton voisin depuis douze ans ? » C'est tout le contraire de mon amoureuse, qui donne plutôt dans l'extraversion. J'ai dû lui imposer une règle : la règle des cinq ans. Interdiction de saluer quelqu'un que tu n'as pas vu depuis plus de cinq ans. Ça occasionnait trop de malaises alors qu'elle saluait n'importe qui, n'importe quand. Elle devait expliquer à la personne : « Ben oui, tu t'en souviens pas, on faisait de la gymnastique ensemble en troisième année ? » Elle a même déjà entretenu une conversation de dix minutes avec un gars qu'elle croyait être un ami de son frère, qui ne l'a pas contredite, mais qui n'était pas l'ami de son frère une sainte seconde. Une situation qui n'aurait jamais pu se produire dans mon cas : « Ah tiens, on dirait l'ami de mon frère. Je vais continuer ma route. » Que ça ait été l'ami de mon frère ou pas. C'est pourquoi nous formons un excellent duo, elle et moi, compensant chacun les dérives de l'autre afin d'en arriver à un juste milieu dans la joie et l'allégresse (sauf des fois).

Dans son roman *Faire les sucres*, Fanny Britt dit de l'un de ses personnages qui avait oublié le prénom de son interlocuteur qu'elle « détestait faire subir à qui que ce soit la gêne de se savoir oubliable, autant qu'elle détestait lorsque cela lui arrivait[25] ». Si j'étais aussi doué que Fanny Britt, j'aurais sans doute pu écrire cette phrase, parce que c'est pour éviter ce genre de situation que je laisse les autres faire les premiers pas en matière de salutations. Il semble que ça ait atteint à ma réputation. Lors du gala Les Olivier 2021, alors que j'étais accompagné de mon garçon le plus jeune, l'humoriste Mariana Mazza (que j'aime beaucoup) est venue me voir, vêtue de sa robe de gala (c'est-à-dire un pyjama une pièce), pour me saluer : « Allo Olivier ! C'est ton fils ? » « Oui », que je lui ai répondu, du tac au tac. Puis elle s'est tournée vers lui et a dit : « Ton papa, des fois, il fait semblant de pas reconnaître le monde. » Une seconde plus tard, elle avait quitté notre périmètre de distanciation sans que j'aie le temps de la corriger. En général, ce sont plutôt les gens qui font semblant de ne pas me reconnaître. De toute façon, je ne suis même pas certain que c'était Mariana Mazza.

Il reste que j'avoue que ça peut être pour moi un mécanisme d'autodéfense qui permet d'éviter certains malaises, mais qui peut aussi donner l'impression aux gens que je suis bête, snob ou sous l'influence de psychotropes.

*

Il en va de même des salutations aux gens que je ne connais pas. Un jour, Louis-José Houde a dit de moi, pour me décrire en une phrase (oui, c'est la partie name-dropping de ce livre), que j'étais le genre de gars que tu croisais sur une piste de ski de fond et qui ne répondait pas à tes salutations. C'est totalement faux. Je ne fais pas de ski de fond. Et je réponds aux salutations ; je ne sais juste pas toujours quand les initier. Si les règles des salutations étaient plus claires, je n'aurais pas le stress de devoir improviser.

Par exemple, pendant une randonnée pédestre, il semble qu'il faille saluer les gens que l'on croise. Un samedi d'été, après avoir monté le sentier de l'Acropole des draveurs dans Charlevoix, l'une des plus hautes montagnes

du Québec, j'étais plus épuisé d'avoir salué les deux mille personnes croisées en cours de route que d'avoir gravi la montagne. Bizarrement, au sortir de ladite randonnée, lorsqu'on croise les mêmes personnes qui ont terminé leur marche, ou d'autres que nous aurions pu croiser dans la montagne, eh bien là, plus nécessaire de les saluer. Ce sont pourtant les mêmes individus ; mais ils ont perdu leur titre de randonneur. Ils ont maintenant retrouvé leur titre original : automobilistes, philatéliste ou comptable agréé. Et c'est bien connu, on ne salue pas les comptables agréés. À moins qu'ils soient en train de faire une randonnée.

Les gens qui pratiquent la même activité, qui ont les mêmes champs d'intérêt, se saluent donc entre eux. Les propriétaires de Harley-Davidson, les chauffeurs de camion, les néonazis se saluent. Nous, les introvertis, avons aussi notre propre façon de nous saluer : l'ignorance mutuelle.

*

L'aura de mystère que je dégage (oui, c'est un euphémisme) fait que certaines personnes sont incapables de me circonscrire, alors que d'autres m'acceptent dès qu'elles m'entendent ne pas leur parler. Ces gens qui n'arrivent pas à me lire pensent probablement que je les juge en silence – une hypothèse que je ne nierai pas, même si je ne pense pas juger plus que d'autres. L'introverti n'a pas le monopole du jugement d'autrui.

Comme je ne suis pas porté à aller vers les autres, c'est souvent plus long pour moi de me faire des amis. Pourtant, ce n'est pas que je n'ai pas envie d'aller vers les autres. Au contraire, je passe ma vie à penser à des façons d'aborder les gens ; façons que je ne mets jamais en pratique. C'est d'autant plus compliqué parce que, comme je ne suis pas aussi expressif que d'autres, les gens pensent que je ne m'intéresse pas à leur vie. C'est tout le contraire : je suis attentif, j'enregistre, je suis à l'écoute. À l'inverse, je suis certain que ceux pour qui s'intéresser à l'autre dans une discussion revient à tout ramener à eux ont une bien meilleure réputation en matière de relations sociales que moi. Selon une étude de l'université du Kansas, il faut environ cinquante heures d'interaction avec quelqu'un pour devenir son ami, quatre-vingt-dix heures pour devenir son bon ami et au moins deux cents

heures pour devenir son meilleur ami[26]. Au rythme où j'interagis avec les gens, à coups de trente secondes par-ci, trente secondes par-là, il faut avoir beaucoup de patience pour m'adopter.

Pourtant, j'ai tendance à bien m'entendre avec les personnes extraverties. Il y a un meme qui circule dans le Dark Web de l'introversion et qui présente un graphique circulaire. Le titre : « Comment les introvertis se font des amis. » Sur le graphique, une petite pointe bleue représentant environ cinq pour cent du cercle, avec la légende suivante : « Un chien compte pour un ami. » Le reste du graphique, coloré en orange, a pour légende : « Un extraverti le trouve et l'adopte. » C'est drôle parce que c'est vrai. J'ai été adopté par plusieurs extravertis. C'est que j'ai une très bonne écoute, ce qui plaît particulièrement à ceux qui souffrent d'incontinence verbale et qui apprécient un public captif. J'ai même une certaine tendance à attirer les gens plus exubérants. J'ai toujours entretenu des amitiés avec des gens plutôt bruyants : des comédiennes intenses, des artistes trop chaleureux, des TDAH attachants. Entre autres parce qu'ils sont divertissants, mais aussi parce qu'ils ont une certaine aisance à se lier d'amitié, ce qui me rend la tâche beaucoup plus facile.

Selon Jennifer B. Kahnweiler, autrice du livre *The Genius of Opposites : How Introverts and Extroverts Achieve Extraordinary Results Together*, l'histoire est remplie de duos extravertis/introvertis qui ont fait des choses grandioses[27]. Elle donne comme exemple Franklin Delano Roosevelt et Eleanor Roosevelt, Mick Jagger et Keith Richards ou Mark Zuckerberg et Sheryl Sandberg. On pourrait aussi ajouter Guy Carbonneau et Chris Nilan ou Bobino et Bobinette. Selon Kahnweiler, les introvertis voient les extravertis comme des gens qui parlent sans réfléchir, qui utilisent trop de mots, qui ont peu d'écoute et qui sont centrés sur eux-mêmes. Les extravertis, eux, sont exaspérés par les introvertis qui, selon eux, sont lents à répondre, manquent d'émotion et sont peu impressionnés par leurs réussites sociales. Ils ne comprennent pas le besoin des introvertis d'avoir des moments de solitude. Pourtant, on peut tirer profit de la complémentarité de ces deux types de personnalités pour mener à bien des projets et apprendre de la façon d'agir de son « complément ».

Ce qu'il est maintenant convenu d'appeler « le fieffé virus » a fait ressortir l'importance de cette complémentarité. On dit que les introvertis ont été mieux à même de « survivre » à la solitude du confinement que les extravertis. Il ne fallait pas la tête à Papineau pour le deviner. Le professeur Arthur C. Brooks de la Harvard Kennedy School a tenté, dans le magazine *The Atlantic*, de dresser une liste de ce que les introvertis peuvent apprendre des extravertis, et vice-versa, en temps de confinement. Selon lui, les introvertis devraient s'inspirer du plaisir qu'ont les extravertis à parler de leur futur et de leurs projets à tout le monde[28]. Ce serait une bonne façon de rêver au monde d'après. C'est vrai que j'ai tendance à ne pas parler de mes projets avant qu'ils se concrétisent. Je veux éviter l'humiliation de devoir annoncer mes échecs. Ceci révèle sans doute qu'il y a une part d'égo à mon introversion. L'extraverti prendra le risque de l'humiliation, pas moi. Les extravertis auraient dû, quant à eux, profiter de la pandémie pour entretenir leurs amitiés profondes. En temps de crise, il vaut mieux avoir quelques amis très proches que plusieurs connaissances que l'on entretient parfois simplement dans la perspective d'un gain social.

Il reste que mes deux plus grandes réussites sont le fruit de cette coopération. Ma famille, en premier lieu : vous ne croiriez pas à quel point mes enfants sont merveilleux (oui, plus que les vôtres). Ma carrière professionnelle est aussi le fruit de ce genre de maillage. Jamais je ne ferais le travail que je fais si je ne m'étais pas allié à des extravertis qui savaient beaucoup mieux que moi comment vendre et dynamiser nos projets. Ce maillage devrait inspirer les chefs d'entreprises et les politiciens.

*

On interprète souvent le silence des gens de nature discrète de la mauvaise façon. On pense parfois qu'ils sont bêtes, alors qu'ils sont simplement un peu mésadaptés. Je préciserais qu'ils ne sont ni plus ni moins bêtes que les autres ; être introverti et être désagréable ne sont pas mutuellement exclusifs.

J'ai aussi un collègue de travail qui désire garder l'anonymat et qui aime bien me traiter d'autiste. Il le fait à la blague, mais il doit sans doute au fond

de lui penser que je me trouve quelque part sur le spectre tellement je suis loin de son besoin constant d'attention. Il n'a peut-être pas cent pour cent tort (mais au moins quatre-vingt-dix-neuf pour cent). Cela dit, j'adore ce collègue malgré sa personnalité histrionique. Ce qui est bien, par contre, lorsque les gens pensent que vous êtes autiste, c'est que vous n'êtes pas obligé de faire semblant de rire des blagues sur le fait que vous êtes autiste. Les gens ne se disent pas que je n'ai pas apprécié leur blague ou que je ne l'ai pas comprise. Ils pensent juste que ma condition d'autiste ne me permet pas d'en saisir tous les degrés. Les personnes autistes ont de la difficulté à décoder les indications d'autrui et à comprendre les règles sociales. Moi, au contraire, je souffre d'être trop à l'affût des indications d'autrui. Je suis même un expert pour lire les émotions des gens. Bon, une fois que j'ai bien lu vos émotions, je ne sais pas trop quoi en faire, je vous laisse vous arranger avec ça, mais je suis là, tout ouïe.

Mais il y a pire. Pour certains, les introvertis sont des maniaques en puissance. En mai 2020, pendant le confinement inhérent à l'épidémie de COVID-19, un chroniqueur du *Journal de Montréal* se fendait d'une chronique intitulée « La vie est belle en dehors de Facebook ». Il y constatait que la pandémie avait sonné la victoire des nerds, ce qui n'est pas totalement faux. Par contre, sa définition du nerd était plutôt large :

> Les nerds ont gagné. Les complotistes, les conspirationnistes, les geeks, les « pas-de-vie », ceux qui passent leur journée devant leur ordi parce qu'ils sont incapables d'entrer en relation avec de vraies personnes... Ce sont eux, maintenant, les gagnants. Les normaux. Ça fait des années que ces handicapés émotionnels se cloîtrent, se confinent, se coupent du monde[29].

On aura plus tard découvert que les conspirationnistes ont plutôt été ceux qui militent pour sortir de leurs sous-sols en organisant des manifestations antimasques et anticonfinement. Mais ça, c'est une autre histoire.

Plus tard dans son texte, il ajoutait à ce groupe sélect les geeks ainsi que les otaku. Je le cite :

> Ça fait des années que ces gens-là (que les Japonais désignent sous le vocable d'otaku – personnes monomaniaques et ultra timides qui consacrent la majeure partie de leur temps à des activités d'intérieur) vivent « à côté » du monde. Ça fait des années qu'ils se sentent jugés, méprisés par les gens « normaux » qui sortent, vont au resto, s'éclatent dans des bars, voient des amis, ont une vie sociale, amoureuse et sexuelle enrichissante et épanouie. Eh bien, ça y est. Ils ont le gros bout du bâton, maintenant. Grâce à un virus, ils ont réussi à virer le monde sens

> dessus dessous et à nous attirer dans leur grotte. Nous sommes tous des confinés, maintenant. Des cloîtrés. Des otaku[30].

Mettre dans le même panier nerds, geek, conspirationnistes et pas-de-vie relève de la caricature. Mais le chroniqueur transmet sans doute ce qu'une partie des gens pensent de ceux qui sont aussi sociables qu'un toaster. Il prétend parler pour le peuple, après tout.

Tout ça aura eu le mérite de me faire découvrir le concept d'otaku. Selon Wikipédia, un site Web qui parle japonais, otaku

> est un terme désignant une personne qui consacre une grande partie de son temps à une activité d'intérieur (les otaku sont aussi désignés comme des personnes sans vie, ce qui n'est pas nécessairement le cas), comme les bandes dessinées, les mangas, les dessins animés ou les films, la cuisine, le dessin, ou encore les jeux vidéo. Le terme japonais est composé de la préposition honorifique « o » et du substantif « taku » signifiant « maison » , « demeure » , le « chez-soi ».

Les Japonais ont aussi un nom pour décrire une sorte de retrait social pathologique que vivent certains jeunes : l'hikikomori. Il s'agit d'un phénomène qui atteint surtout les ados ou jeunes adultes qui ne sortent plus de chez eux pendant plusieurs jours, probablement parce qu'ils sont trop pris dans leur game de Nintendo. Mes enfants me disent souvent qu'ils vont venir faire la vaisselle « après leur game ». Eh bien, il y aurait des Japonais dont « la game » dure plusieurs jours. Il n'y a pas de mal à s'enfermer chez soi dans la mesure où on fait un peu de sport, on mange bien et on prend du Metamucil de temps en temps. Même qu'en temps de confinement, j'avais l'impression de sauver le monde en suivant les préceptes des otaku et de l'hikikomori puisque, dans le milieu de l'introversion, on évalue qu'à deux mètres de distance, vous êtes encore dans notre bulle.

Par contre, il y a des cas plus graves de gens qui s'excluent eux-mêmes de la société. Comme tout le monde, j'ai été bouleversé par les événements au Centre culturel islamique de Québec. On a dit, dans les médias, que le tueur était un introverti. Je ne sais pas si, advenant que le tueur eût été extraverti, les journaux l'auraient mentionné : « Un homme qui aimait chanter en public et avait beaucoup d'amis commet un massacre. » Puisque certains chroniqueurs se plaignent souvent que les leaders musulmans ne dénoncent pas suffisamment le terrorisme islamiste, je tiens, en tant que leader introverti, à dénoncer l'introversion radicale.

Ce n’est pas la première fois qu’on associe l’introversion à la misanthropie. On peut trouver sur le site Reddit un canal (un « subreddit ») sur l’introversion, /r/introverts, qui est passablement populaire. En décembre 2020, un utilisateur y a posé la question : « Quel est le commentaire le plus bizarre que vous avez reçu parce que vous étiez discret et silencieux ? » Certains ont raconté s’être fait engueuler parce qu’ils travaillaient en silence plutôt que d’être dissipés comme leurs collègues. D’autres se sont fait traiter de robot, de freak, de muet, de psychopathe, de tueur en série ou carrément de tireur de masse en devenir. Heureusement, plus généralement, c’est le qualificatif de « plate » qui revient lorsqu’on parle de nous. Ni autiste, ni conspirationniste, ni terroriste. Juste plate. Rien de trop grave, sauf peut-être lorsque vous voulez faire lever un party.

*

La journaliste Kristin Wong expliquait en 2017, dans le magazine en ligne *The Cut*, que les personnes timides ou introverties reçoivent souvent des conseils non sollicités de la part de leurs congénères :

> Malgré mon âge et mon expérience, il semble que je sois un aimant pour les conseils non sollicités pour des situations pourtant évidentes. Tu vas en Europe ? N’oublie pas de te faire faire un passeport ! Vous savez ce sentiment frustrant lorsque le soutien technique vous demande si vous avez essayé de redémarrer l’ordinateur ? C’est l’histoire de ma vie. C’est le combat constant de la personne discrète : contrairement aux extravertis, nous sommes plus réservés et avons une bonne écoute, ce qui donne l’impression que nous avons besoin d’aide pour nous décider[31].

Je ne l’avais jamais vraiment réalisé, mais il m’est souvent arrivé de devoir écouter des gens m’expliquer des choses que je connaissais déjà, et même probablement mieux qu’eux. Parfois, il est plus simple de se taire et d’attendre que ça finisse plutôt que de devoir argumenter avec ladite personne, ce qui risque de nous mener dans les méandres d’un enfer discursif. Il peut aussi arriver que l’interlocuteur juge que je suis trop timide pour lui demander son précieux avis ou ses conseils lumineux sur la façon de faire une belle pâte à pizza, alors que ça ne m’intéresse tout simplement pas, puisque j’ai accès à Ricardo au bout des doigts.

On connaît le concept de mansplaining qui décrit, selon Wikipédia, « une situation dans laquelle un homme explique à une femme quelque chose qu'elle sait déjà, voire dont elle est experte, souvent sur un ton paternaliste ou condescendant ». Il existerait donc aussi une sorte d'« extrasplaining », une situation dans laquelle un extraverti explique à un introverti les choses de la vie sans que ce dernier ose lui dire qu'il sait déjà tout ça. La combinaison de ces deux situations est probablement plus lourde : une recherche de 1987 de l'Université de Pennsylvanie citée par Kristin Wong a démontré que, puisque les participantes à une étude étaient plus polies et moins affirmées dans leurs réponses, elles recevaient plus de conseils que les hommes, confiants sur le piédestal de leurs milliers d'années de privilège mâle.

Être une femme introvertie ne doit pas être de tout repos. D'ailleurs, en faisant une recherche de proverbes avec le mot « silence », je suis tombé sur de superbes proverbes qui vantaient les mérites de la femme introvertie.

La plus belle parure d'une femme est le silence.
Proverbe grec

Jamais une femme n'a gâté sa cause par son silence.
Proverbe chinois

Le plus précieux ornement d'une fille est le silence.
Proverbe français

Sois belle et tais-toi, donc. Pour une fois que l'on vante l'introversion, c'est pour mieux soumettre la femme. Édifiant.

*

Dans le même ordre d'idées, une étude de l'Université d'Haïfa (c'est en Israël, en passant) a déterminé que les gens présumaient généralement que ceux qui demeurent silencieux dans une discussion sont d'accord avec leur point de vue[32]. C'est dire qu'il y a beaucoup de gens avec qui j'ai « discuté » qui pensent que j'étais d'accord avec tout ce qu'ils disaient. Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont fait voir aux participants de l'étude deux scènes où quatre personnes essayaient une

nouvelle marque d'eau en bouteille dans un restaurant et donnaient leur opinion sur le goût de l'eau. La conclusion de l'étude est que, si vous aimez une marque d'eau en bouteille et que vous regardez quelqu'un en boire en silence, vous allez présumer que cette personne aime aussi cette marque d'eau en bouteille.

Je trouve que ça fait quand même beaucoup de gens qui ont une opinion sur de l'eau, un liquide inodore, incolore et peu goûteux (oh le goût de l'eau, comme dirait Michel Rivard). Mais les gens ont des opinions sur tout, de nos jours. Peut-être qu'en Israël, l'eau du robinet a un goût amer. Reste que ça explique un dommage collatéral de l'introversion : les gens pensent souvent que vous êtes de leur bord parce que ça ne vous tente pas de vous embarquer dans un débat que vous savez perdu d'avance, étant donné que vous êtes un aussi mauvais débatteur que Gérald Tremblay. Il y a des jours où je me dis qu'en 1942, en France, on m'aurait probablement considéré comme un collabo parce que le régime de Vichy aurait supposé que j'étais de son bord.

---

[25] Britt, F. (2020), *Faire les sucres*, p. 36.

[26] Hall, J. A. (2018), *How many hours does it take to make a friend ?*

[27] Kahnweiler, J. B. (2015), *The Genius of Opposites : How Introverts and Extroverts Achieve Extraordinary Results Together.*

[28] Brooks, A. C. (2021), *What Introverts and Extroverts Can Learn From Each Other.*

[29] Martineau, R. (2020), *La vie est belle en dehors de Facebook*.

[30] *Idem.*

[31] Wong, K. (2017), *A Shy Person's Guide to Making Yourself Heard in a Group Conversation*.

[32] Weaver, K. & Hamby, A. (2018), *The Sounds of Silence : Inferences from the Absence of Word-of-Mouth*.

CHAPITRE 6
LES POSTILLONS DE LA POLARISATION

« *De tous les animaux de la création, l'homme est le seul qui boit sans soif, qui mange sans avoir faim, et qui parle sans avoir quelque chose à dire*. »
– John Steinbeck

Dans le monde des affaires, l'idéal extraverti a permis de couronner quantité de « personnalités fortes », mais on retrouve un phénomène semblable dans le monde des médias où, en parallèle avec la polarisation grandissante de l'échiquier politique, les bonimenteurs ont pris le contrôle du discours public.

Selon le physicien Michael Goldhaber, un penseur qui avait prédit dès les années 80 ce qui allait se produire aujourd'hui avec internet, nous vivons dans une économie de l'attention. Dans une entrevue avec le *New York Times* en février 2021, il disait : « Lorsque vous avez de l'attention, vous avez du pouvoir, et des gens vont essayer d'attirer beaucoup d'attention et y réussir sans nécessairement l'utiliser à bon escient[33]. » Quand on récompense l'animateur ou le chroniqueur qui crie le plus fort parce que c'est lui qui attire davantage l'attention, les cotes d'écoute et les clics, la division est inévitable – un phénomène qui a participé à la naissance d'une sorte d'industrie de l'indignation.

Selon la chercheuse de l'Université Yale Molly Crockett, ce serait dans notre nature de nous indigner[34] ; il serait gratifiant de dénoncer. Il s'agit d'une caractéristique importante de l'évolution de l'être humain. Tout au long de l'histoire, l'indignation aidait à réguler les comportements des individus : si, dans un groupe, quelqu'un avait un comportement douteux,

c’est l’indignation des autres qui l’incitait à se corriger. Lorsqu’un homme des cavernes se fouillait dans le nez ou se penchait vers son téléphone en conduisant son ptérodactyle, les autres s’en indignaient, ce qui le forçait à changer ses comportements. C’était une époque où l’indignation se faisait dans un contexte de face-à-face qui atténuait les frictions ; c’est bien différent avec les réseaux sociaux. Le biologiste américain E. O. Wilson a déjà dit que « le vrai problème de l’humanité, c’est que nous avons des émotions du paléolithique, des institutions du Moyen Âge et des technologies dignes des dieux[35] ». Avant, nos émotions nous permettaient de déduire si les autres approuvaient nos gestes. Nous avons maintenant un compteur de notre indignation qui s’exprime en nombre de likes. Il devient donc attrayant de feindre l’indignation pour susciter des réactions qui se traduiront en visibilité et, potentiellement, en profits. Comme je l’ai dit, les introvertis peuvent bien sûr participer à cette industrie grâce à internet, mais ses leaders sont plutôt ceux qui étaient bons dans leurs cours d’art dramatique au secondaire ou qui ont fait de l’impro au cégep.

Pour être engagé comme chroniqueur dans un média, il faut généralement avoir une opinion sur tout, rapidement, et la dire fort avec des mots qui frappent l’imaginaire. Au diable la réflexion, la science ou la nuance. Étant moi-même chroniqueur à la radio, je sais à quel point il est exigeant de se faire une tête sur un sujet. Entre le moment où il se passe quelque chose et celui où je me suis forgé une opinion, plusieurs jours ou semaines peuvent s’écouler. Souvent, je n’ai finalement aucune opinion sur la chose. Il faut savoir que c’est possible de ne pas avoir d’opinion. Ça s’est déjà vu. Ça m’arrive souvent ; une fois, même, je n’ai pas eu d’opinion sur la course à la direction du PQ.

Je suis donc passablement impressionné par quelqu’un qui, chaque jour, se prononce sur tous les sujets avec conviction. À quel moment ces gens ont-ils eu le temps de réfléchir, entre leur chronique dans le journal du matin, leur émission de télé de l’avant-midi et leur émission de radio du retour à la maison ? Mystère. Être capable de discuter de quelque chose sans trop savoir de quoi on parle est un art. Un art qui implique une bonne dose d’esbroufe.

Lors de l'implantation (ratée) de Radio X à Montréal, un article du *Soleil* relatait l'arrivée d'un certain Vincent Dessureault, surnommé « Dess ». Il fait toujours bon avoir un surnom anglais dans les radios populistes de Québec, là où la colonisation a bien meilleur goût. Le journaliste Marc Allard décrivait le travail de l'animateur en ces phrases que j'avais trouvées particulièrement explicites : « Dess est un type plutôt jovial. En ondes, son ton cordial tranche avec le timbre typiquement outré de CHOI. Comme tout bon animateur, il possède cette remarquable faculté de développer sa pensée en même temps qu'il la verbalise[36]. » Cette remarquable faculté de développer sa pensée en même temps qu'il la verbalise. Voilà ce qu'il m'est impossible de faire et voilà ce qui fait le succès de ces animateurs. Pas leur niveau de scolarité, pas leur expérience, pas leur regard singulier ; non, leur capacité de développer une opinion pendant qu'ils l'émettent.

Dans son essai *Avant, je criais fort*, où il décrit son agacement devant ceux qui s'énervent sur tout et sur rien au détriment de la nuance, Jérémie McEwen cite Blaise Pascal, qui disait que tout le malheur des hommes vient du fait qu'ils ne savent pas demeurer en repos dans une pièce[37]. Il m'arrive de me dire la même chose. Si on ne mettait pas sur un piédestal l'extraverti qui fait dans la démagogie, peu importe ses allégeances politiques, est-ce que le monde se porterait mieux ? Poser la question, c'est poser la question. En tout cas, il semble que parler fort n'est pas une bonne chose en temps de pandémie. Une étude a en effet déterminé que le fait de parler doucement réduirait la transmission du coronavirus de quatre-vingts pour cent[38]. Les grands producteurs de postillons n'ont qu'à bien se tenir.

*

Ma fascination pour les gens qui ont des opinions et qui sont capables de les développer pendant de longues minutes sans interruption me vient sans doute du monde du sport. J'ai commencé à collectionner les lapsus sportifs autour de 2004. Même si je le fais d'abord pour rigoler, j'ai beaucoup d'admiration pour les experts sportifs qui allongent les perronismes sans même s'en soucier. Comment ces gens peuvent-ils passer des heures à discuter des tenants et aboutissants de l'insertion ou non d'un joueur à caractère défensif sur le troisième trio ? Cela reste un mystère pour moi. Ne

vous trompez pas, c’est bien un sujet qui m’intéresse. Je serais simplement incapable d’en débattre pendant plus de trois minutes.

À Radio-Canada, où je travaille, il existe un système qui fait qu’après un certain nombre de secondes silencieuses à la radio, un intermède musical démarre pour annoncer un problème technique. Mettez-moi en ondes avec pour seul sujet les problèmes du Canadiens en avantage numérique et vous pouvez être sûr que l’alarme sonnera après deux minutes, quand j’aurai fait le tour de la question.

Je sais que les producteurs tendent à privilégier ceux qui ont beaucoup d’entregent par rapport à ceux qui ont des choses intéressantes à dire. Entre moi qui livre un contenu intelligent qui contribuera à améliorer le sort de l’humanité (mettons) et le gars dans *Police Académie,* expert des bruits de bouche, ils choisiraient sans doute le second. Je ne dis pas qu’il ne faudrait engager que des introvertis dans nos médias, au contraire. Ça ne ferait pas de la bonne radio ou de la bonne télé. Juste, peut-être, apprendre aux grands bavards à prendre une pause de temps en temps pour prendre un peu de recul.

D’ailleurs, on demande souvent aux introvertis de parler plus. Vous ne pouvez pas savoir combien de fois dans ma vie on m’a mis de la pression pour parler – ce qui, en passant, est la pire chose à faire à quelqu’un qui est occupé à essayer de formuler sa pensée et qui doit maintenant gérer une variable supplémentaire. Pendant que j’y suis, notez que rien n’est plus désagréable pour un introverti que de se faire demander pourquoi il ne parle pas. C’est sans doute la même chose pour les extravertis qui se font demander pourquoi ils ne sont pas capables de se taire ; ce n’est pas toujours facile à contrôler, une diarrhée verbale. Je dis ça de manière hypothétique, puisque ça ne m’est jamais arrivé de me faire dire « ferme-toi ».

Selon Plutarque, on reprochait souvent à Caton le jeune, un gars avec qui je me serais sûrement bien entendu, d’être trop silencieux :

> Il se forma aussi à l’éloquence, afin de pouvoir, au besoin, s’adresser au peuple assemblé : persuadé qu’il faut, dans la philosophie politique comme dans une grande cité, entretenir des forces toujours prêtes pour le combat. Cependant il ne s’exerçait pas à l’éloquence avec d’autres ; et jamais on ne l’entendit déclamer publiquement dans les écoles.

> Un de ses camarades lui disait un jour : « Caton, on blâme ton silence. » – Je m'en console, répondit-il, pourvu qu'on ne blâme pas ma conduite. Je commencerai à parler quand je saurai dire des choses qui ne méritent pas d'être tues[39].

Plutarque vous donnera peut-être l'impression que l'introversion est une panacée. Or, le fait de se taire pour réfléchir n'est pas l'apanage des introvertis. Les introvertis le font parce qu'ils n'ont pas la capacité ou le désir de faire autrement, mais ceux qui « développent leur pensée en même temps qu'ils la verbalisent » sont aussi capables de la développer dans leur salon en buvant une tisane avant d'aller la verbaliser au bénéfice de la Cité. Je dis ça comme ça.

Dans un texte paru dans *Le Devoir* en novembre 2020, l'autrice Véronique Grenier s'interrogeait sur l'empressement des gens à se prononcer sur tout et sur rien, suggérant que c'est peut-être parce que le vide, le silence, rend les gens mal à l'aise. Selon elle, il vaut mieux parfois faire face au silence :

> Se tenir devant lui, sans trop de mouvements, la bouche fermée, à l'écoute. Il y a, certes, quelque chose de désagréable là-dedans, d'inhabituel. Se retenir, c'est contraindre un élan, une volonté, l'empêcher d'être alors que le mouvement naturel des choses est plutôt de se laisser aller, de dire, de nommer. S'imposer la retenue oblige à ravaler ses mots, un peu[40].

Pour rester dans la Grèce antique, elle évoque un mot grec qui représente l'idée de « suspendre son jugement » :

> Les Grecs avaient un joli mot pour ça : l'épochè (le « chè » se prononçant comme un « k »). Ça peut se résumer – très grossièrement – à attendre avant de se positionner, avant de se ranger devant un événement ou une idée, prendre le soin de valider la véracité ou le degré de certitude qu'on peut accorder à ce qui se présente. C'est une attitude qui peut aller de pair avec le souci de s'attarder à ce que notre voix dit ou veut dire. Il faut avoir la prudence de se demander si notre grain de sel a une valeur[41].

Je suis très chiche de mes grains de sel.

Tout ça est bien beau, mais ça ne règle pas le problème des grandes gueules qui monopolisent le débat et qui prétendent parler pour la majorité silencieuse. Même si la majorité silencieuse s'accepte comme elle est, elle continuera de subir les diktats de la minorité de moulins à paroles qui ne manque jamais de vent.

Comme le disait Patrick Lagacé dans une chronique à l'été 2020, « [c]'est un reflet de l'époque, je le crains : ceux qui crient fort, même s'ils tiennent

des positions marginales, attirent l'attention. Et l'attention qu'on génère en 2020 est une sorte de monnaie qui peut acheter beaucoup d'espace dans les débats publics modernes[42]. » Être une grande gueule peut être payant dans l'économie de l'attention, et c'est pourquoi les introvertis, dont le cauchemar est justement d'être le centre d'attention, peinent à se démarquer. La source de ces maux va au-delà de la personnalité des individus, mais, dans une économie de l'attention, l'introverti a de bonnes chances de faire faillite.

---

[33] Warzel, C. (2021), *I Talked to the Cassandra of the Internet Age*.

[34] Vedntam, S. & Shah, P. & Boyle, T. & Cohen, R. (2018), *Screaming into The Void : How Outrage Is Hijacking Our Culture, And Our Minds.*

[35] Ratcliffe, S. (2016), *Oxford Essential Quotations*.

[36] Allard, M. (2012), *« Dess » s'en va à Montréal.*

[37] McEwen, J. (2018), *Avant, je criais fort.*

[38] Stadnytskyi, V. & Bax, C. E. & Bax, A. & Anfinrud, P. (2020), *The airborne lifetime of small speech droplets and their potential importance in SARS-CoV-2 transmission*.

[39] Plutarque, *Caton le Jeune.*

[40] Grenier, V. (2020), *L'empressement*.

[41] *Idem.*

[42] Lagacé, P. (2020), *Les idiots du village global.*

CHAPITRE 7

SUR INTERNET, PERSONNE NE VOUS ENTEND NE RIEN DIRE

« *Je ne veux pas que les gens soient trop agréables parce que ça me sauve du trouble de les apprécier.* »
– Jane Austen

Dans les années 50, les universités américaines ont développé les bases d'une invention qui allait changer ma vie. Je ne parle pas du four à panini ou de la machine pour faire des spirales avec vos zucchinis, mais plutôt de l'internet, cet outil de communication qui fait le bonheur de ceux qui ont de la difficulté à communiquer. C'est que la nature asynchrone de l'autoroute de l'information permet de sauver les apparences de celui qui a besoin de réfléchir quelques secondes avant de parler. Que la réplique assassine ou le trait d'esprit génial soit le fruit d'un flash instantané ou d'un remue-méninge de deux minutes, personne ne le saura, sur les réseaux sociaux. On ne juge que la qualité du commentaire et non pas la rapidité à laquelle il a été émis ; une bénédiction pour les introvertis.

Internet contribue aussi à faire tomber le mur de la timidité. Bien sûr, ce n'est pas toujours une bonne chose : il suffit de lire les commentaires que les gens font aux personnalités publiques à qui ils ont maintenant accès directement sur les réseaux sociaux pour s'en convaincre. On préférerait qu'ils se gardent une petite gêne. Mais pour la personne qui n'oserait pas participer à une discussion en personne parce qu'elle est timide ou parce qu'elle a de la difficulté à exprimer sa pensée, il s'agit d'une bonne chose. Pour la personne en question, mais aussi pour le débat public en général.

Pourquoi se passer des idées de ceux qui n'oseraient pas les émettre dans un autre contexte, si elles sont excellentes ?

Cela dit, être introverti ou timide et être un troll quérulent ne sont pas mutuellement exclusifs. Grâce aux réseaux sociaux, l'introverti peut devenir une ordure, comme n'importe qui. Je crois tout de même que les bénéfices surpassent les inconvénients : sans internet, je n'aurais jamais eu d'espace pour m'exprimer, je n'aurais pas été remarqué, je n'aurais pas fait de radio et vous ne seriez pas en train de lire ce livre qui est en train de changer votre vie (rien de moins).

*

On parle beaucoup de cyberdépendance, de nos jours, une accoutumance qui se calcule en « temps d'écran » et qui affecte beaucoup de gens. J'ai moi-même été cyberdépendant à l'adolescence. Je dirais même que je suis un pionnier de la dépendance à l'ordinateur. C'était avant la démocratisation de l'internet. Je fréquentais les BBS (Bulletin Board System), ces babillards électroniques que l'on pourrait comparer à un site Web, mais auxquels une seule personne pouvait accéder à la fois, lorsque la ligne n'était pas occupée. Un site Web sans images et sans pop-up de publicités pour faire augmenter la taille de votre engin. On y trouvait des forums de discussion, des jeux en ligne et des fichiers à télécharger.

Je passais beaucoup de temps sur les BBS. J'avais même le mien, sur une ligne dédiée que j'avais demandée pour mon anniversaire. Bien sûr, ma cyberdépendance était moins dommageable qu'elle aurait pu l'être aujourd'hui ; c'est que la cyberdépendance avec un modem 14.4 bds se vit au ralenti. Vous savez, ces modems qui faisaient le bruit d'un fax qui se serait accouplé à un réveille-matin ? Pendant que je téléchargeais illégalement un jeu divisé en six fichiers de 1,40 mégaoctet pour que ça fitte sur des disquettes « haute densité », j'avais le temps d'aller jouer deux parties de hockey dehors avec mes amis.

Comme il n'y avait pas d'images, les illustrations de ces BBS étaient faites de caractères ASCII ou ANSI (je vous épargne les détails techniques). Il existait à l'époque une scène mondiale de l'art ASCII, à laquelle je

participais. J’étais un artiste des dessins avec de gros carrés et des lettres de l’alphabet. Il y a des gens qui font des sculptures avec des allumettes ; moi, je faisais des dessins avec des lettres. J’ai eu de la chance de ne pas avoir été invité à un dîner de cons. Mes œuvres étaient partagées à travers le monde. Et quand je parle du monde, je parle des États-Unis et du Canada. Avec mon petit pinch mou, j’étais le Salvador Dali des BBS.

C’est d’ailleurs en discutant virtuellement avec d’autres artistes du piton que j’ai appris l’anglais. Les relations que je développais en ligne avec d’autres geeks locaux se transformaient en relations dans la vraie vie. Régulièrement, nous nous rencontrions pour prendre une racinette et jaser de notre quotidien d’adolescents pas particulièrement populaires à l’école. Parallèlement est arrivé internet. J’y étais dès 1992, alors que je me connectais sur Compuserve avec de faux numéros de carte de crédit (ne le dites pas à ma mère) pour aller clavarder avec des Américains jour et nuit sur mIRC en mangeant des bols de céréales. Tout ça pour dire que, grâce à ces interactions virtuelles, j’ai pu façonner des relations significatives que je n’aurais jamais vécues en présentiel. Encore aujourd’hui, grâce aux réseaux sociaux, j’entretiens plusieurs discussions avec des personnes avec qui j’ai des affinités et que je n’aurais pas pu découvrir autrement qu’en leur parlant en ligne.

*

Au-delà de la discussion en ligne et du débat sur nos grands enjeux de société comme les changements climatiques, le troisième lien à Québec ou la nouvelle coupe de cheveux de Pénélope McQuade, internet a changé la vie des introvertis en leur offrant plusieurs échappatoires pour éviter les petits tracas quotidiens.

Un bon exemple de ça : l’achat en ligne et le service à la clientèle. Il est maintenant possible de discuter avec le représentant d’une entreprise grâce au clavardage. Une technologie révolutionnaire : pas besoin de parler à un humain au téléphone ou en se déplaçant au magasin ; pas besoin d’attendre en écoutant de la musique poche pendant une heure au risque d’attraper un cancer de l’oreille. Suffit d’ouvrir la fenêtre de clavardage et d’attendre que

quelqu’un vienne à notre rencontre, tout en jouant à Tetris ou en insultant des vedettes sur Twitter. Une pierre, deux coups. Ensuite, il n’y a plus de gêne à se plaindre d’un produit ou à réclamer un remboursement, chose qu’un introverti de catégorie AAA n’oserait jamais faire devant une personne en chair et en os. Il s’évite ainsi une série de tracas, comme avoir été incité à échanger le produit plutôt que d’être remboursé ou n’avoir pas osé dire que ce n’était pas tout quand le représentant lui aura demandé si c’était tout.

Devant un représentant du service à la clientèle ou un vendeur rompu aux techniques de persuasion les plus modernes, l’introverti ne fait pas le poids. Un jour que j’attendais un colis par la poste, parce que j’avais soigneusement évité de me rendre au magasin pour ne pas être confronté à un vendeur qui aurait insisté pour me vendre une garantie prolongée, on sonna à ma porte. Évidemment, je me garrochai pour récolter le gadget en question. Je venais de passer la journée à recharger frénétiquement la page Web de Postes Canada ; j’étais survolté. Mais à la porte, point de colis. J’y trouvai plutôt Kevin, un jeune idéaliste qui voulait que je fasse un don à l’UNICEF (comme il était d’origine française, il faut prononcer « Kévine » et non pas « Kéveune », en passant). Saviez-vous qu’en décembre 2013, une guerre civile a éclaté au Soudan du Sud, mettant en danger la vie des enfants en provoquant des déplacements massifs et des problèmes de santé majeurs au sein du pays ? Kevin m’a tout expliqué et je n’ai pas eu l’air assez bête pour m’en sortir, alors je contribue maintenant officiellement à la lutte contre le paludisme. Grâce à mon vingt dollars, l’UNICEF a pu acheter quatre moustiquaires, ce qui est quand même un bon deal quand on y pense (et quand on regarde le site Web de Canadian Tire). Notons que se faire emberlificoter par l’UNICEF pour des Soudanais est quand même moins pire que se faire emberlificoter par un prince nigérien sur Facebook. Ou par des témoins de Jéhovah.

*

Parmi les autres petits trucs qui facilitent la vie de l’introverti, il y a aussi le paiement à la pompe dans les stations-service. Plus besoin d’interagir avec une pompiste ou un caissier, et on économise de l’argent en ne se donnant

pas l’occasion de succomber à un irrésistible sac de fromage en crottes qui se pavane à côté de la caisse.

Plus besoin non plus d’appeler pour prendre des rendez-vous chez votre coiffeur ou votre entraîneur de yoga chaud, ou pour commander des pizzas pepperoni fromage extra olives. Toutes les options sont en ligne. Il n’y a pas si longtemps, les introvertis devaient se résoudre à choisir les options de base pour ne pas avoir à poser de questions sur les extras ou sur les subtilités du menu, comme la différence entre deux demi-poulets et un combo familial pour quatre.

Et que dire du GPS ? Avant Google Maps, les gens se perdaient à tout coup lorsqu’ils devaient aller visiter leur tante en banlieue de Sainte-Thérèse – une situation qui impliquait de devoir s’arrêter pour demander des indications à un passant. L’enfer. L’introverti qui aime bien les moments passés seul en voiture était tiraillé entre l’idée de tourner en rond dans le confort de son véhicule et le risque d’arriver en retard, chose qu’il déteste puisque, l’espace d’un instant, il devient le centre d’attention de ses cousins. Le GPS lui permet maintenant de parcourir le monde sans crainte.

*

Internet a aussi sans doute changé la donne pour les introvertis en quête de l’âme sœur. Dommage que j’aie déjà trouvé la femme de ma vie ; je ne pourrai jamais tester Tinder, un outil qui ne fait pas de distinction entre le verbomoteur et le verbofrein. Je pourrais probablement séduire n’importe qui dans un clavardage en envoyant une série d’émoticônes explicites. Une technologie qui doit occasionner toutes sortes de surprises : si tu t’attends à rencontrer un Mathieu Bock-Côté, mais que c’est plutôt un Roy Dupuis qui se présente, le choc doit être terrible. Discursivement parlant, bien sûr.

Selon une étude réalisée par un certain Menelaos Apostolou de l’Université de Nicosie, la capitale de Chypre, beaucoup d’hommes restent célibataires, de nos jours, parce qu’ils n’ont pas les habiletés sociales nécessaires pour séduire[43]. Monsieur Apostolou a analysé six mille sept cents commentaires laissés par des hommes sur le site Reddit. Une grande proportion d’entre eux y déclaraient que leur timidité ou leur manque de confiance en eux les

empêchait d’être en couple. Ça, et être chauve. Être chauve serait pire qu’être introverti sur le marché de l’amour. Être chauve et introverti en même temps doit rendre les choses très complexes. Selon le chercheur, le phénomène s’explique entre autres du fait qu’à l’ère préindustrielle, les hommes n’avaient pas à être des Don Juan, puisque les relations étaient souvent régulées par leurs parents. En gros, pour les amoureux de nature discrète, c’était ben mieux dans l’temps des mariages arrangés.

Un exemple extrême de l’amour au temps des nouvelles technologies est cette séance de speed dating japonais où les prétendants restaient cois pendant que des robots discutaient à leur place. Ça s’est passé en 2019, à Tokyo. Supposant que les gens qui ont du mal à trouver l’âme sœur manquent de confiance en eux pour interagir avec le sexe opposé (ou pas opposé), une association de robotique a eu l’idée d’organiser cette séance. Les participants devaient répondre à des questions en remplissant un formulaire, et ce sont les deux robots qui se questionnaient l’un l’autre et répondaient à partir des réponses fournies par les participants. C’est presque aussi romantique que les mariages arrangés. Malgré tout, il semble que les prétendants ont beaucoup apprécié le fait d’éviter les malaises de la séduction. Ils vécurent heureux et eurent beaucoup de petits automates.

*

Toutefois, les nouvelles technologies ne sont pas toutes adaptées à l’introverti en vous. Par exemple, les outils comme Siri, auxquels il faut parler pour obtenir une information, ne font pas bon ménage avec celui qui économise sa salive. Si je ménage mes mots lorsqu’ils sont vraiment nécessaires en présence d’autrui, pourquoi aurais-je envie de parler à voix haute lorsque je suis seul ?

Un jour, j’ai commis l’erreur d’acheter un Google Home Mini, ce petit bidule qui enregistre votre quotidien pour ne jamais, jamais, le partager avec des vendeurs de balayeuses sur internet. Jamais. J’ai eu une petite frousse lorsque j’ai constaté que ma conjointe était en train de s’en amouracher, considérant qu’il avait pas mal plus de jasette que moi. J’ai

donc dû le mettre en vente sur Kijiji. « Google Home Mini à donner. N’a presque jamais servi. Appartenait à un introverti. »

*

L’arrivée d’internet a aussi sonné le glas, ou presque, d’un appareil diabolique : le téléphone. Le professionnel de l’introversion qui était parvenu à se terrer dans son for intérieur pouvait toujours voir sa journée gâchée par un coup de fil impromptu. C’est que le téléphone, préinternet, était l’unique moyen de communication synchrone autre que le bouche-à-oreille. Même s’il était possible d’en ignorer la sonnerie, on ne pouvait connaître l’urgence de la situation sans décrocher le combiné et ainsi se coincer la langue dans l’engrenage d’une discussion infinie. On n’était jamais trop sûr si l’appel entrant était celui de notre amie Chantal qui voulait nous raconter en long et en large sa journée aux glissades d’eau ou bien celui de quelqu’un qui nous annonçait que nous avions gagné un séjour dans une grotte en Sibérie ; il y a des appels plus importants que d’autres. L’arrivée de l’afficheur aura bien sûr fait sa part, mais c’est sans compter les fins renards qui utilisaient le code *67 pour bloquer l’affichage.

Reste qu’avec internet et les textos, les discussions asynchrones ont pris le dessus, et il est maintenant possible de décider à quoi répondre et quand le faire. Il est très rare que je réponde à un appel directement. Je recommande à quiconque a besoin de me parler de vive voix de m’écrire un texto de vifs doigts pour s’annoncer. Merci de votre précieuse collaboration. Le téléphone est en train de devenir le dernier recours de la communication, à tel point que les jeunes de nos jours ne savent plus vraiment comment s’en servir : quoi dire lorsqu’ils répondent, quoi demander lorsqu’ils appellent. Il y a de l’espoir.

Certains croient que la robotisation à laquelle convie la révolution technologique en cours atténuera encore plus les frictions entre les humains. Dans un monde où les chauffeurs de taxi seront remplacés par des voitures autonomes, les caissières à l’épicerie par des lecteurs de codes-barres et les auteurs à succès par des algorithmes, l’introverti aura beaucoup plus de temps pour se ressourcer.

[43] Apostolou, M. (2019), *Why Men Stay Single ? Evidence from Reddit.*

CHAPITRE 8
FAIRE SON CHEMIN SANS FAIRE DE BRUIT

« *Être seul, c'est le secret de l'inventivité ;*
être seul, c'est le moment où les idées naissent. »
– Nikola Tesla

La réalité des introvertis est ponctuée de malaises qui ont, du moins en partie, des explications scientifiques : la dopamine fait son effet et le disque dur roule dans le beurre. Dans mon cas, l'exemple le plus souvent cité en matière de malaise est celui que je cause (présumément) dans un ascenseur.

Il y a plusieurs raisons de ne pas vouloir prendre l'ascenseur. Ce peut être pour éviter les gens qui ont des comportements répréhensibles, comme retenir les portes pour attendre leur ami qui ne finit jamais par arriver. Ou pour se soustraire à ceux qui sont tellement pressés d'entrer dans l'ascenseur qu'ils ne vous laissent pas sortir. Ou pour passer outre les paresseux qui prennent l'ascenseur juste pour un étage – puissent-ils tous mourir, ces gens-là (ce qui devrait arriver parce que ce ne sont manifestement pas des personnes en bonne forme physique). Mais, pire que tous ces comportements-là, il y aurait le fardeau de prendre l'ascenseur avec moi. Pas parce que je dégage de mauvaises odeurs ou parce que j'entre dans la bulle des gens, mais parce que je ne parle pas. L'ascension silencieuse (ou la descente, c'est selon) serait la cause de bien des maux dans mon milieu de travail. On me le reproche souvent : arrête de ne pas parler dans l'ascenseur, c'est assourdissant. Les gens tolèrent très mal le silence.

Un jour, ma tante m’a raconté dans un souper qu’elle avait croisé une de mes collègues de travail, qui lui avait dit (et c’était son principal commentaire à mon sujet) qu’elle avait passé un des pires moments de sa vie dans un ascenseur avec moi. Elle se souvenait quatre ans plus tard de ces trente secondes de small talk défaillant. Je suppose que si c’était vraiment le pire moment de sa vie, cette collègue mène une vie très heureuse. Depuis, j’essaie le plus possible de prendre l’ascenseur seul. Par altruisme. Pour épargner les gens. Je sais, j’ai un grand cœur. Il faut dire qu’il n’y a rien qui me réconforte plus qu’un ascenseur vide et sa petite musique apaisante. Je fais donc de grands efforts pour éviter de prendre l’ascenseur avec d’autres personnes et, ça tombe bien, ces gens me renvoient l’ascenseur. Quoiqu’il y a peut-être une autre hypothèse. En 2017, un théologien turc a lancé une fatwa contre les ascenseurs : selon Nurettin Yildiz, l’ascenseur crée une ambiance de promiscuité propice à la fornication[44]. Il est donc très possible que ce soit plutôt mon incroyable sensualité qui cause des malaises dans l’ascenseur. Un autre mystère que la science n’a pas encore résolu.

*

Toujours dans le monde du travail, une situation qui pose régulièrement problème à l’introverti standard est la réunion. Pour plusieurs, la réunion est une belle occasion de socialiser. Même moi, je sais apprécier la réunion dans son format léger, avec des gens que je connais bien et que j’apprécie ainsi que quelques beignets judicieusement fourrés. Par contre, les réunions inutiles pullulent. Un véritable fléau. Selon des recherches effectuées par moi-même et avec moi-même, cent dix-sept pour cent des réunions pourraient être remplacées par un courriel. L’industrie du beigne ne se remettrait probablement pas d’une telle révolution, mais il faut ce qu’il faut. Je soupçonne les gens de réclamer des rencontres pour un rien parce qu’ils sont intimidés par l’idée de devoir réfléchir par eux-mêmes, dans leur petit coin. D’autres les organisent pour justifier leur titre de gestionnaire et satisfaire leur soif de donner des ordres ; je suis certain que les plus grands tyrans adorent les réunions.

Il y a bien sûr moyen de s'adapter à la réunion. Pour éviter d'être pris au dépourvu, l'introverti se sera préparé, aura fait ses recherches et sera prêt à parler si son tour vient. Je dis bien « si » son tour vient. Parce que souvent, l'introverti attend que son tour vienne, et son tour ne vient jamais. Toute cette préparation est à mettre aux vidanges. Souvent, aussi, je connais la réponse à une question ou bien j'ai une idée intéressante à partager, mais je me dis que, sans doute bientôt, quelqu'un aura la même réponse ou la même idée. J'attends donc que cette autre personne se manifeste, souvent en vain, pour éviter de me mettre sur la sellette. Trop de bonnes idées se sont ainsi évaporées.

Mais pour les quelques personnes préparées, vous en aurez plusieurs, souvent les plus loquaces, qui monopoliseront la discussion même s'ils ne savent pas de quoi ils parlent. Il y a deux sortes d'individus, en fait : ceux qui se préparent pour pouvoir discuter de quelque chose et ceux qui se disent qu'il n'est pas nécessaire de se préparer, puisque nous allons en discuter. J'ai perdu beaucoup de temps dans ma vie à cause de cette deuxième catégorie de gens.

D'ailleurs, selon Steven G. Rogelberg, professeur à l'Université de Caroline du Nord à Charlotte, beaucoup de réunions qui auraient pu se conclure en trente-cinq minutes durent une heure tout simplement parce que Google Agenda présente des plages horaires d'une heure par défaut[45]. Souvent, la plage horaire disponible, plutôt que le besoin réel en temps, détermine la durée d'une rencontre. Ça ne tient pas sur grand-chose.

J'en profite pour dire que les réunions en visioconférence qui se sont multipliées depuis quelque temps ne sont pas nécessairement mieux pour l'introverti délocalisé. Elles nécessitent une concentration aussi intense que les réunions en personne en plus d'accentuer les difficultés à imposer sa voix lorsque huit personnes essaient de parler en même temps avec des micros de mauvaise qualité pendant que leur enfant en bas âge chigne en arrière-plan.

*

Mais, pour participer à trop de réunions, encore faut-il avoir un emploi. Même si je n'ai jamais vraiment eu de difficulté à me trouver du travail, il est très difficile pour moi de me vendre. C'était le cas surtout à une époque où j'avais moins confiance en moi, où je me connaissais moins. L'entrevue d'embauche devenait donc un obstacle. Ça ne paraît jamais trop bien de ne pas savoir quoi répondre lorsqu'on vous pose une question en dehors des douze mille que vous aviez préparées. La préparation est primordiale dans tout ce que je fais, mais il n'est pas toujours possible de tout prévoir.

Selon Ève Brunet, une consultante en ressources humaines citée dans *Le Soleil*, l'introverti doit consacrer plus de temps à la préparation que quiconque : « Il s'agit aussi de savoir anticiper le déroulement de l'entrevue[46]. » C'est l'histoire de ma vie. Anticiper toutes les possibilités pour éviter d'être pris au dépourvu. Que ce soit dans un entretien d'embauche, une discussion à la radio ou une entrevue à la télé, je ne peux jamais me fier à mes capacités d'improvisation. Mes capacités d'improvisation frôlent le zéro absolu.

La journaliste Marilyse Hamelin a écrit un texte à ce sujet en 2014 dans le magazine *Muses*. Selon elle, s'il existe plusieurs formes de discrimination à l'embauche bien connues, l'introversion en est une que l'on sous-estime parce que « le marché du travail nord-américain est en amour avec les extravertis[47] ». On a bien beau nous faire miroiter la méritocratie, plusieurs facteurs viennent avant le mérite pour expliquer le succès d'une personne dans le monde du travail. On ne voit pas souvent des offres d'emploi dans lesquelles on recherche des personnes calmes, fiables et qui sont capables de travailler efficacement en solitaire – et ce n'est pas toujours évident pour un introverti de naviguer dans un monde qui privilégie le travail de groupe.

Noa Herz, un neuroscientifique, utilisait cette comparaison dans un texte pour le magazine *Psyche* :

> Depuis que j'ai terminé mes études, j'ai dû travailler dans un environnement de bureaux ouverts. C'est épuisant. Imaginez devoir travailler sur une tâche qui demande beaucoup de concentration, comme chercher des boucles d'oreilles au milieu d'un court de tennis. Imaginez maintenant qu'un lanceur de balles automatique vous bombarde sans arrêt. Ne seriez-vous pas rapidement épuisé et beaucoup moins efficace dans votre recherche ? C'est comme ça que je me sens au travail[48].

C’est pourquoi, même si j’apprécie énormément la compagnie de mes collègues de travail, je peux rarement m’installer au bureau pour exécuter mes tâches : impossible de me concentrer. Je ne sais pas si c’est le propre des introvertis ou si, en général, les gens sacrifient leur productivité à leur sociabilité. J’aurais tendance à penser que c’est la seconde option et que je suis simplement trop consciencieux. Que c’est difficile, être moi.

Pour en revenir à la recherche d’emploi, il est clair qu’une grande gueule sera capable de se vendre, même si elle n’a rien à vendre, alors que l’introverti aura de la difficulté à faire valoir ses qualifications. Je cite madame Hamelin :

> Avoir du talent et faire un excellent boulot ne suffisent plus, ce qui compte, c’est de se faire remarquer. Peu importe la compétence, c’est au plus fort la poche et l’extraverti sait tisser des réseaux, se faire amis de tous et plus particulièrement des patrons. En gros, il a toutes les capacités pour se frotter aux bonnes personnes et s’en sert résolument[49].

Comme l’extraversion impressionne, on engage des extravertis, qui finissent eux aussi par embaucher d’autres extravertis. Finalement, qu’est-ce que ça donne ? Exactement : ça donne des réunions trop longues.

Je travaille dans un monde où l’extraversion est reine, et je me coupe sans doute de certains contrats parce que je ne suis pas le plus sociable. Je me suis amélioré au fil du temps, mais, en coulisse, je ne suis pas du genre à nouer des relations d’amitié durables avec de puissants producteurs. Et ce n’est pas grave, je n’y tiens pas tant que ça. Il y a sans doute d’autres domaines dans lesquels des personnes sont mises de côté parce qu’elles maîtrisent mal l’art du small talk. Tout ça mène au fait que les introvertis gagnent en moyenne douze mille sept cents dollars US par année de moins que les extravertis, selon un sondage effectué en ligne qui n’est sans doute pas très fiable, mais qui a le mérite de servir mon propos.

*

Dans le *New York Magazine*, une journaliste se demandait, en 2016 : « Pourquoi les écoles échouent-elles avec les étudiants plus discrets[50] ? » Une question qui m’a touché directement à la glotte. C’est qu’il y a un mouvement, aux États-Unis, pour qu’on arrête de forcer les élèves à

s’exprimer en classe. On dit qu’il y a moyen de mesurer si les élèves comprennent la matière autrement qu’en leur demandant de réagir rapidement et fortement. Certains profs demandent maintenant un long moment de silence après avoir posé une question en classe pour que tout le monde ait le temps d’y réfléchir. Et c’est bénéfique autant pour les plus discrets qui ont besoin de temps pour développer leur pensée que pour les plus bavards qui se garrochent pour répondre en premier et finissent par dire n’importe quoi. J’en connais, des comme ça. Oui, je sais, certains se garrochent et ne disent pas n’importe quoi, mais permettez-moi de généraliser un peu. Dans tous les cas, j’aimerais bien que les gens du ministère de l’Éducation prennent quelques secondes de silence pour penser à tout ça.

D’ailleurs, les traits de personnalité sont plus importants que l’intelligence pour avoir du succès à l’école, selon une étude de la Griffith University. Être consciencieux, ouvert, aimable, stable émotionnellement et extraverti seraient des traits qui favorisent le succès[51]. L’introversion ne se conjugue donc pas toujours bien avec l’école. En même temps, l’école est faite pour favoriser les élèves qui sont à leur affaire, qui suivent les règles, qui ne dérangent pas. Je n’ai jamais eu de difficulté à l’école ; à part lorsqu’on nous imposait des travaux d’équipe, ça allait plutôt bien. Je ne suis pas tellement pour l’adaptation systématique des enseignements à toutes les petites particularités des élèves, mais on pourrait quand même imaginer quelques améliorations à l’école pour la rendre plus agréable pour les introvertis. Laisser un peu de temps pour réfléchir et permettre des interactions en différé avec les enseignants pour faciliter la communication seraient des aménagements bien suffisants qui bénéficieraient à tous.

Bien pire que l’école, pour un introverti, il y a les camps de jour. Une semaine à passer avec des inconnus alors que ça vous prend deux mois pour vous faire des amis, c’est ce qu’on appelle un véritable calvaire. Mesdames et messieurs, ne forcez pas votre enfant introverti à fréquenter un camp de jour sans ses amis s’il y a d’autres options. Ou du moins, ne le jugez pas s’il ne s’est pas fait d’ami la première journée. S’il vit bien avec ça, tant mieux. Suffit d’être vigilant pour s’assurer que la solitude n’est pas source de mal-être et qu’elle n’engendre pas de l’intimidation.

De plus, il y a une sorte d’entêtement de certains adultes à vouloir mater notre prétendue timidité. Selon la journaliste Meghan Moravcik Walbert, il faut arrêter de dire aux enfants qu’ils sont timides. Je la cite : « J’ai grandi en pensant que j’étais timide. C’est la conclusion à laquelle je suis arrivée parce qu’à chaque fois que je me retrouvais dans une situation où je n’étais pas à l’aise d’interagir avec une personne, quelqu’un disait inévitablement : "Ohhhh, elle est gênée." » Ou pire, dit-elle, les gens lui demandaient : « Es-tu gênée ? » Une question qui, bien sûr, ne peut qu’empirer la situation[52].

J’ai vécu la même enfance que cette journaliste, il faut croire. Pour cette raison, je n’aurais jamais pensé que j’allais un jour faire le travail que je fais en ce moment. C’est comme si j’avais été prédestiné à devenir programmeur informatique dans mon sous-sol. La timidité faisait partie de mon identité. Pourtant, je ne suis pas vraiment timide au sens propre. Je ne suis pas gêné de parler en public, je suis simplement inquiet, parfois, d’avoir de la difficulté à interagir, et c’est pourquoi j’évite certaines interactions. La timidité est un sentiment, pas un trait de personnalité. Tout le monde peut être timide dans certaines situations, ce n’est pas le propre de l’introverti. C’est pourquoi, lorsque j’entends une vedette de la télé affirmer qu’elle est timide, je la crois. Des fois. Si j’étais timide, je craindrais de faire des spectacles devant public. Or, ce que je crains le plus, c’est d’avoir une discussion avec le chauffeur de taxi qui m’amène à la salle de spectacle.

Si l’on résume, être antisocial voudrait dire qu’on refuse de socialiser ; manquer d’habiletés sociales, qu’on est incapable de socialiser ; être timide, qu’on a peur de socialiser ; et être introverti, qu’on ne ressent pas le besoin de socialiser. Tous ces concepts ne sont pas mutuellement exclusifs, bien sûr ; les lignes sont floues entre les uns et les autres. Il est d’ailleurs fascinant de lire les discussions à propos de l’introversion sur Reddit. Beaucoup de gens qui souffrent de phobie sociale s’y retrouvent, même si les introvertis n’ont pas nécessairement peur de socialiser. On dirait que plusieurs se réfugient sous le vocable d’introverti pour se donner l’impression qu’ils ont moins de problèmes qu’en réalité. Un intervenant sur ce forum s’est même permis un parallèle avec les incels, ces « célibataires involontaires » misogynes. Pas parce que ce sont des gens introvertis, mais plutôt parce que la tendance nihiliste de leurs échanges

ressemble parfois à celle des introvertis qui se complaisent dans leur déception de la société. On peut vanter certains mérites de l'introversion et remettre en question certains comportements des extravertis sans développer de la haine. De toute façon, comme l'a dit un autre commentateur de Reddit : « Je suspecte que la majorité des introvertis ici sont des observateurs passifs. » Que voulez-vous, c'est dans notre nature.

*

Certains disent que la quarantaine est un moment charnière de l'existence qui impose une réflexion sur les objectifs et les rêves qu'on a ou qu'on n'a pas atteints. Dans mon cas, c'est plutôt le contraire. J'ai réalisé plein de choses auxquelles je ne rêvais pas : faire de la radio ; faire de la télé ; faire de la scène ; être reconnu quand je fais l'épicerie. C'est le rêve de bien des gens, mais ça n'a jamais été le mien. En passant, ça ne veut pas dire que je n'aime pas ça, détrompez-vous. Croiser un quidam qui confie son admiration pour vous n'est jamais désagréable.

Quand j'étais à l'école secondaire, par un très malheureux concours de circonstances, je m'étais retrouvé dans un cours optionnel d'art dramatique. J'avais bien sûr détesté ça et j'avais déduit à ce moment-là que je n'allais jamais œuvrer dans le monde du show-business. J'avais haï ça, à l'exception d'un élément du cours : un jour, le prof nous avait fait lire un monologue d'Yvon Deschamps et nous avait donné comme travail de faire nous-mêmes un monologue du même genre et de le livrer à la classe. Je ne me rappelle pas si j'avais été bon (sûrement pas), mais je me rappelle que j'avais aimé ça.

C'était un monologue sur la sauce. Je m'étais insurgé sur le fait que, lorsque j'allais au restaurant et que je commandais, disons, un steak, je m'attendais à avoir un steak. Pas un steak avec deux litres de sauce dessus. Ce n'était pas écrit sur le menu que ça venait avec de la sauce ! Parce que la sauce n'était pas toujours à mon goût, trop piquante, trop sucrée, trop liquide, et parce qu'elle finissait par dégouliner dans ma salade, la rendant chaude et molle. À bien y penser, c'est là un sujet typique d'une personne discrète qui ne veut pas se plaindre au serveur. Bref, je faisais de l'humour

d’observation. Un Jerry Seinfeld avant son temps (rien de moins), même si je n’ai jamais rêvé d’être Jerry Seinfeld. Moi, mes rêves, quand j’étais plus jeune, c’était de manger une boîte de biscuits Dare au chocolat au complet en un soir, d’avoir le porte-avion G.I. Joe ou de voyager dans le temps pour voir de quoi aurait l’air l’an 2000.

Même si le cadre imposé par le cours d’art dramatique m’avait déplu, j’avais noté le plaisir d’écrire et de faire réagir les gens. Il arrive souvent que les introvertis aient de l’ambition, de la motivation, l’envie de s’impliquer, tout en reconnaissant leurs limites. J’ai toujours plein de projets et, n’osant pas en parler ou les proposer à des partenaires potentiels, je dois souvent les mettre de l’avant moi-même. Bien sûr, je privilégie les projets dans lesquels je suis à l’aise, comme construire un site Web et l’alimenter du confort de mon kit de outdooring. Toutefois, au fil de ma vie, j’ai souvent mené des projets qui me passionnaient, mais qui m’obligeaient à sortir de ma zone de confort. Pour une raison qui m’échappe, je me suis retrouvé responsable des communications de l’association des étudiants en urbanisme de mon université. J’avais démarré un journal étudiant dès ma première année de baccalauréat, ce qui avait sans doute donné l’impression à mes collègues que j’étais un as des communications. J’avais été élu par acclamation, à mon grand soulagement. Je n’ai donc pas eu besoin d’aller faire du porte-à-porte ni de prendre des bébés dans mes bras.

Un peu plus tard, je me suis retrouvé à travailler pour une moyenne entreprise qui héberge des sites Web. Mon poste ? Responsable des communications. Dans ce cas-ci, on parlait de communications principalement écrites, ce qui est dans mes cordes, puisque mes cordes ne sont pas des cordes vocales. En parallèle avec tout ça, j’ai créé un balado humoristique sur le sport. C’était à une époque où tout le monde n’avait pas encore son propre balado ; le bon vieux temps. Ça peut sembler contre-intuitif pour moi de faire un balado, mais c’était une autre façon d’atteindre plus de monde, au-delà de l’écrit. Même si je m’exprime avec parcimonie, j’aime que les contenus que je produis soient vus, lus, entendus, peu importe la plateforme (suivez-moi sur TikTok !). Le succès de ce balado allait me mener au travail que je fais maintenant. Dans chacun de ces cas,

j’avais l’impression que c’était un contre-emploi nécessaire pour faire ce que j’aime.

Bien sûr, il y a quelques aspects de mon métier qui m’excitent moins. Comme je suis membre d’une sorte de groupe avec l’émission de radio, il y a des choses que je dois faire même si elles ne font pas partie de mes rêves de jeune fille. Faire un spectacle devant dix mille personnes ne m’apporte pas la même satisfaction que certains de mes collègues ; je ne me nourris pas de l’énergie de la foule. Mais ça me fait plaisir de le faire quand même. C’est devenu une sorte de running gag auprès de mes amis et collègues : lorsqu’ils me demandent si j’accepterais de participer à un événement du genre, je réponds souvent que « ça ne me tente pas, mais ça ne me dérange pas ». Je n’ai pas peur du ridicule.

Il y a sans doute là une part de crédit à donner à ma confiance d’homme blanc privilégié. Je le dis sans ironie ; un introverti de genre masculin qui a de la misère à aligner deux phrases de suite, comme moi, est assez confiant pour s’aventurer dans toutes sortes de projets, alors que, souvent, les femmes compétentes hésitent et tergiversent, malheureusement. J’ai aussi hérité de la fibre entrepreneuriale des familles de mes deux parents. Chez nous, prendre des risques pour mener à bien des projets a toujours été encouragé.

*

Cette motivation relative m’amène à m’impliquer ailleurs. Par exemple, je suis devenu entraîneur adjoint au hockey : j’ai accepté de chausser le sifflet pour l’équipe de mon plus vieux. J’avais toujours refusé de me porter volontaire parce que je me disais que je ne ferais pas un bon coach. En même temps, je me suis dit que j’allais peut-être réaliser mon rêve de crier après des jeunes en pétant des bâtons de hockey dans le vestiaire, ou celui de faire entrer un enfant en fauteuil roulant qui s’appelle Jimmy et de le forcer à marcher pour motiver l’équipe à gagner la coupe Stanley et, éventuellement, me faire vider un baril de Gatorade jaune sur la tête. L’objectif ultime de tous les entraîneurs.

Sauf que mon rôle est pas mal moins glamour que ça. Il consiste plutôt à placer des cônes sur la glace, à ramasser les rondelles à la fin de l'entraînement, à attacher les patins des petits gars et à ouvrir les portes pendant les matchs. Je suis plus proche de Nounou dans *Lance et compte* que de Scotty Bowman, mettons. Mais je m'efforce aussi de les encourager, de leur dire « good job buddé » ou « bien joué l'gros » lorsqu'ils reviennent au banc. C'est parfait pour moi, parce qu'en faire plus irait au-delà de mes capacités. Le principe de Peter veut que, dans une hiérarchie, tout employé a tendance à s'élever à son niveau d'incompétence. Il vient un point où il faut arrêter de vouloir grimper les échelons parce qu'on le fera jusqu'à ce qu'on soit sous-qualifié. Ça s'applique aussi aux entraîneurs adjoints. Je serais incapable de faire des discours de motivation à la volée ou d'imposer une discipline dans la chambre. Je perdrais mon vestiaire assez vite, comme on dit dans le monde du sport.

Peut-être que je devrais quand même y aller d'un discours de motivation à l'occasion parce que, selon certains experts, les introvertis font de meilleurs orateurs que les extravertis. Un champion de la prise de parole publique (oui, il a gagné un tournoi), Dananjaya Hettiarachchi, expliquait au *Business Insider* que les introvertis ont tendance à avoir plus d'empathie, alors que les extravertis jouissent du moment et projettent leur discours avec tellement d'intensité qu'ils en oublient l'assistance[53]. Je suis moi-même très sensible à l'énergie que dégage un public. Est-ce que je suis capable de m'adapter ? Parfois. À la radio, il m'arrive régulièrement d'abandonner certains passages ou d'accélérer mon tempo lorsque je sens que ce que je dis n'a pas l'effet prévu (comprendre, quand les gens ne rient pas). Je ne pourrais prétendre être meilleur qu'un autre à ce jeu, par contre. Toujours selon le Sri-Lankais Dananjaya Hettiarachchi, le problème des introvertis qui parlent en public est qu'ils n'aiment pas être le centre d'attention et, donc, interprètent les réactions de la salle comme un jugement. Visiblement, que vous soyez introverti au Sri Lanka ou à Pohénégamook, vous vivez les mêmes enjeux.

Reste que je suis souvent volontaire pour participer à toutes sortes d'activités de cette nature en sachant que je ne serai pas toujours à l'aise, mais que j'aurai un certain contrôle sur la situation.

[44] Courrier International (2018), *Prendre l'ascenseur pour un homme et une femme ? Un péché d'après un théologien turc.*

[45] Rogelberg, S. G. (2018), *The Surprising Science of Meetings : How You Can Lead Your Team to Peak Performance.*

[46] Le Soleil (2019), *L'introverti et l'entrevue d'embauche...*

[47] Hamelin, M. (2014), *La dictature des extravertis*, p. 47.

[48] Herz, N. (2020), *Introverts are excluded unfairly in an extraverts' world.*

[49] Hamelin, M. (2014), *La dictature des extravertis*, p. 47.

[50] Dahl, M. (2016), *How schools are failing their quietest students*.

[51] Kern, M. L. & McCarthy, P. X. & Chakrabarty, D. & Rizoiu, M.-A. (2019), *Social media-predicted personality traits and values can help match people to their ideal jobs.*

[52] Moravcik Walbert, M. (2019), *Let's Stop Calling Kids 'Shy'.*

[53] Hettiarachchi, D. (2016), *A world champion public speaker says introverts often make better speakers than extroverts.*

CHAPITRE 9
LE RÈGNE DU VENDEUR DE BALAYEUSES

« *La sottise qui consiste à prendre une métaphore pour une preuve,*
un torrent verbeux pour une source de vérités capitales,
et soi-même pour un oracle, est innée en chacun de nous. »
– Paul Valéry

Il n'est pas facile pour l'introverti de se démarquer dans un monde où l'on valorise l'esprit, la répartie et l'éloquence. Bien sûr, il y a des exceptions. Maurice Richard est devenu l'idole d'un peuple parce qu'il était bon au hockey, même les jours de déménagement. Comme il marquait beaucoup de buts, on est passés outre le fait qu'il était incapable de faire des phrases de plus de trois mots. Mais il n'est pas donné à tous d'être un marqueur naturel pour compenser ses lacunes discursives. Je le sais, j'ai déjà essayé.

Le légendaire gardien de but Georges Vézina était lui aussi plutôt introverti, si l'on en croit sa plus récente biographie intitulée *L'habitant silencieux*. Le concombre de Chicoutimi était « cool as a cucumber[54] ». Mais il était aussi muet comme une carpe : « Il ne disait pas un mot, voilà ce que tout le monde dit de lui. » Carpe et concombre. Il serait probablement difficile de trouver quel vin accorder avec ça, mais ça n'a pas empêché que l'on donne son nom à un trophée. Dans le même genre, les points de presse de Dominique Ducharme, l'entraîneur du Canadiens de Montréal, ont fait jaser. Il s'exprime lentement et succinctement ; difficilement, même. Ça ne l'empêche pas d'être capable de diriger une équipe ; on peut donc être leader et introverti à la fois.

Sauf que c’est généralement en raison de leur verve que les personnalités publiques se hissent au palmarès des personnes les plus influentes. Elles n’ont pas toujours quelque chose d’intelligent à dire, mais ce n’est pas important. Il suffit souvent de ne rien dire, mais de le dire joliment, pour épater la galerie.

La langue de bois qu’utilisent nos politiciens en est un bel exemple. On a parfois l’impression que nos dirigeants récitent des phrases toutes préparées, qui ne veulent rien dire, dans le simple but de nous endormir. Malgré le vide intersidéral de leurs propos, ces gens-là sont élus. À l’inverse, on aurait bien de la difficulté à porter au pouvoir une personne qui a d’excellentes idées, mais qui n’est pas capable de les exprimer efficacement. Il s’agit bien sûr d’une tare, mais entre le politicien qui n’a pas d’idées, mais qui s’exprime bien, et celui qui en a, mais qui ne peut les vendre, on choisira généralement le premier. Salutations spéciales à Stéphane Dion. Selon Platon, un gars qui s’y connaissait en matière de rhétorique, « la perversion de la cité commence par la fraude des mots ». Je ne me souviens pas de mes cours de philo, mais citer Platon paraît toujours bien. En un sens, je suis moi-même un fraudeur de mots, ici (parlant de fraude des mots, il s’agit d’une citation apocryphe et Platon n’aurait en réalité jamais dit ça). La langue de bois sert à nous tromper, à nous donner l’impression que celui qui l’utilise a la situation en main et connaît ses dossiers, même si ce n’est pas le cas. C’est encore plus efficace lorsqu’on utilise des mots recherchés comme « consultation publique participative de concertation ».

Semble-t-il que cette idée d’impressionner avec un vocabulaire riche ait un nom : le syndrome du garde champêtre serait la tendance qu’ont certaines personnes à privilégier les mots compliqués à ceux qui sont plus simples. Le garde champêtre est une sorte de policier de campagne en France. C’est l’écrivain Robert Beauvais, un gars que je sais pas c’est qui, qui a expliqué l’idée : « On sait que le garde champêtre et les autres assermentés en uniforme ayant à choisir entre "nonobstant" et "malgré", ou "subséquemment" et "ensuite" iront d’instinct vers le plus redondant, cela en vertu de la fascination que les mots exercent, depuis toujours, sur les âmes simples[55]. » Pour avoir l’air plus intelligent, on utilise des mots

compliqués, mais finalement, ça ne sert qu'à tromper les gens. Ou à cacher notre méconnaissance d'un sujet.

Tout ça pour dire que, comme l'aisance à s'exprimer est ce qui conduit au sommet, ce genre de discours est valorisé dans nos sociétés. Pourtant, ça n'a pas toujours été le cas. C'est ce qu'explique Susan Cain, la papesse de l'introversion, dans son livre *Quiet* (*La force des discrets*, en français), un livre qui s'est vendu à plus de deux millions d'exemplaires dans le monde. La majorité silencieuse a un bon pouvoir d'achat. Pourquoi croyez-vous que j'ai écrit cet essai ? Je parle peu, mais je sais compter.

Susan Cain explique dans ce livre que l'Occident est dominé par l'idéal extraverti depuis le début du vingtième siècle seulement. Il est donc relativement nouveau que l'on glorifie la personnalité éclatante et le charisme au détriment de la substance et de la réflexion. Bien sûr, l'un n'exclut pas l'autre, mais on peut se rendre au sommet avec simplement des atouts superficiels. N'insistez pas, je ne nommerai personne. Apparemment, on peut mettre en parallèle l'essor de « l'idéal extraverti » avec le parcours d'un certain Dale Carnegie, auteur et conférencier devenu une icône de la prise de parole en public. Selon Susan Cain qui cite l'historien Warren Susman,

> l'Amérique est passée d'une culture du caractère à une culture de la personnalité. [...] Dans la culture du caractère, l'être idéal était sérieux, discipliné et respectable. Ce qui comptait, ce n'était pas tant l'impression que l'on pouvait donner en public que la manière dont on agissait en privé. Jusqu'au XVIII^{e} siècle, le terme personnalité n'existait pas en anglais, et l'idée même d'avoir « une belle personnalité » n'a vraiment pris son sens qu'au XX^{e} siècle[56].

Carnegie invitait les gens, particulièrement les hommes d'affaires, à se forger un « pouvoir de fascination », une sorte de charisme, qui allait influencer des générations de vendeurs et de gestionnaires. Tranquillement, l'Amérique est devenue une société de vendeurs de chars, ce qui allait porter aux nues les grandes gueules qui ont beaucoup de salade à vendre. C'est peut-être pourquoi les introvertis ont du mal à se soustraire à une « discussion » avec un colporteur en verve. Sur ma porte, il y a bien un petit autocollant « pas de colporteur », mais ça ne rebute pas les vendeurs particulièrement motivés.

Pour en revenir à Susan Cain, elle estime que cet idéal extraverti instille une croyance voulant que l'être idéal est une personne sociable, dominante et à l'aise lorsqu'elle est le centre d'attention :

> Les gens bavards, par exemple, sont considérés comme plus intelligents, plus beaux et plus intéressants ; leur amitié est alors plus recherchée. La vitesse d'élocution compte autant que le volume : ceux qui parlent vite sont perçus comme plus compétents et plus aimables que ceux dont le débit est plus lent. La même dynamique s'observe dans les groupes où, d'après les recherches, les individus plus volubiles paraissent plus intelligents, bien qu'il n'existe aucune corrélation entre le bagou et la qualité des idées[57].

Pas de corrélation, non. De toute façon, les gens intelligents qui ont du bagou savent qu'ils doivent l'utiliser avec parcimonie.

Il est difficile pour un introverti de se démarquer dans ce monde relativement cruel. Des chercheurs se sont d'ailleurs demandé comment les introvertis pouvaient y tirer leur épingle du jeu. Selon une étude de l'Université de Melbourne, la personne « idéale » est autonome, expressive et à l'aise devant les projecteurs[58]. On suppose donc que ces gens sont plus heureux dans la vie que ceux qui préfèrent vivre dans l'ombre. Les chercheurs estiment toutefois que cela dépend des valeurs de la société dans laquelle ils évoluent. En effet, si vous êtes introvertis dans une société équilibrée, il y a de bonnes chances que vous acceptiez votre condition et soyez plutôt heureux. C'est plutôt le déficit d'extraversion qui peut poser problème : dans une société qui idéalise l'extraversion, la discrétion peut être vue comme une faiblesse, ce qui nuit au bonheur des introvertis.

Le fait de forcer ceux qui n'en ont pas envie à être plus sociables peut aussi être un facteur qui nuit à leur bonheur. Si vous préférez rester dans votre coin à écouter la discussion plutôt qu'à y prendre part, mais qu'on vous force à l'intégrer, c'est possible que vous n'ayez pas beaucoup de plaisir. Possible aussi que vous ayez le sentiment de trahir votre vraie nature, ce qui n'est jamais bon pour l'estime de soi. Parlez-en à Jacques Villeneuve, le pilote automobile qui a voulu devenir chanteur. La conclusion des experts australiens est plutôt simple : pour que l'introverti soit heureux, il suffit qu'il s'accepte comme il est sans essayer de jouer à l'extraverti.

*

Cette idée explique peut-être pourquoi, selon une autre étude australienne, plus de la moitié des introvertis aimeraient l'être moins[59]. Surtout, quatre-vingt-deux pour cent des répondants ont déclaré qu'ils sentaient le besoin d'adopter des traits extravertis dans leur quotidien. De plus, presque tous (quatre-vingt-seize pour cent) ont répondu que l'extraversion était plus « socialement désirable » que l'introversion.

Il n'existe pas d'étude qui s'est posé la question inverse. Quelle proportion des extravertis aimerait l'être moins ? Est-ce que certains rêvent de devenir cet être antisocial enfermé dans son sous-sol plutôt que d'être la personne vers laquelle on se tourne lorsque vient le temps de faire la fête ? Présenté comme ça, ce n'est pas très vendeur. Je vous l'ai dit, les introvertis ne sont pas de bons vendeurs.

Comme l'écrivait une certaine Lucie Piqueur (si c'est son vrai nom) dans le magazine *Urbania*,

> Pour réussir une carrière en politique, dans les arts ou encore comme chef d'entreprise, c'est souvent plus utile d'avoir un gros réseau de contacts qu'un gros jardin secret d'idées et de réflexions. Dans notre culture, on associe facilement extraversion et bonheur. Plus on est actif, connecté, entouré et connu, plus on a l'air heureux. Si on passe trop de temps seul ou en silence, on a l'air triste et ça met les gens mal à l'aise. C'est vous dire ! Selon une étude effectuée en 2014, un quart des femmes et deux tiers des hommes préfèreraient s'administrer une décharge électrique plutôt que d'être laissés tous seuls à rien faire[60]…

Je croyais que c'était une blague, mais non. Il s'agit bien d'une étude de l'Université de Californie. Les participants avaient été laissés seuls dans une pièce pour réfléchir au sens de la vie, mais ils avaient aussi accès à un bouton qui leur permettait de s'infliger une décharge électrique. Soixante-sept pour cent des hommes et vingt-cinq pour cent des femmes ont préféré se divertir en s'électrifiant plutôt que de se perdre dans leurs pensées. Le confinement a dû avoir un impact sur le réseau d'Hydro-Québec.

Personnellement, j'aimerais avoir plus de facilité à m'exprimer, mais pour le reste, j'aime assez ma condition. Être heureux seul vous facilite la vie quand tous vos amis sont indisponibles ou quand une pandémie mondiale fait rage pendant plusieurs mois. Malgré tout, selon Susan Cain, la perception des introvertis est plutôt négative. Nous vivons dans un monde

où il faut toujours jouer du coude et faire sa place, et les introvertis se font souvent avoir parce qu'ils peinent à prendre la leur.

*

Ma vie d'introverti serait peut-être différente si je vivais ailleurs qu'au Québec. Toutes les cultures ne réagissent pas de la même façon par rapport à la discrétion. Dans un autre pays, mon laconisme serait peut-être perçu autrement, dans un sens ou dans l'autre.

Justement, parlons de l'origine du mot « laconisme ». Étymologiquement, le laconisme vient de la Laconie, une région de la Grèce dont la capitale était Sparte. Selon Wikipédia, « un laconisme est une formule concise et frappante telle que celles par lesquelles les Spartiates de la Grèce antique avaient coutume de s'exprimer ». Paraît qu'ils n'étaient pas très loquaces, ces Spartiates : « Cette concision s'accorde avec l'esprit militaire de Sparte, et n'est pas dénuée parfois d'une forme d'humour cassant, qui sait toucher avec précision le point faible des déclarations de l'interlocuteur, comme l'a noté Socrate. » Un jour, j'irai passer mes vacances en Laconie. Ça devrait être plus agréable que d'aller les passer en Logorrhée, le paradis des grandes gueules.

Toujours selon Socrate, les Spartiates dissimulaient leur sagesse, ils prétendaient ne pas savoir quoi dire de façon à ne paraître supérieurs que grâce à leurs prouesses au combat : « Voici comment vous pouvez vous convaincre que je suis dans le vrai et que les Spartiates sont les mieux formés à la philosophie comme à la rhétorique : si vous parlez à n'importe quel Spartiate ordinaire, il peut sembler stupide, mais à la fin, comme un archer habile, il vous décochera quelque brève remarque qui vous prouvera que vous n'êtes qu'un enfant. » Voilà une réalité inhérente à l'introversion. Souvent, on sous-estimera l'introverti qui ne dit pas un mot, pensant qu'il n'est pas très intelligent. Or, l'introverti peut être très intelligent, mais avoir de la difficulté à le montrer. À l'inverse, il peut être un peu nono, mais comme il ne parle pas, les gens ne s'en rendent pas compte tout de suite. Personnellement, je suis entre les deux ; c'est-à-dire que ça fait parfois bien

mon affaire d’avoir la réputation de ne pas parler lorsque je n’ai rien d’intelligent à dire.

*

Une option pour se soustraire aux conditions qu’imposent les sociétés où les extravertis tiennent le haut du pavé serait de déménager en Finlande. Les Finlandais seraient les Spartiates des temps modernes. C’est ce que j’ai pu lire dans un article de la BBC intitulé « How the Finnish Survive Without Small Talk ? », ce que l’on pourrait traduire par « Comment les Finlandais ont survécu sans échanger de banalités ». En fait, je ne sais pas trop comment traduire « small talk ». Petit parlage ? Bavardage ? Grosse niaiserie futile pas rapport ? À vous de choisir[61].

Mais bon, on décrit dans cet article un pays de rêve où les gens évitent de parler pour ne rien dire. « La parole est d’argent, le silence est d’or », comme le dit le proverbe que j’ai de tatoué sur le chest. En Finlande, pas besoin de parler de la pluie et du beau temps avec votre barista traitant. Pas besoin de discuter de votre intolérance au gluten avec votre garagiste. Pas besoin de jaser des méchants chauffeurs d’Uber avec votre méchant chauffeur de taxi. Et ça n’empêche pas les Finlandais d’être très intimes, très près les uns des autres, et d’avoir de grandes discussions, complètement nus, dans l’un des deux millions de saunas du pays. C’est ce que dit l’article. C’est juste qu’une fois habillés, les Finlandais aiment moins jaser. Moi aussi, je suis comme ça. Vous devriez me voir dans la douche après un match de hockey, une vraie pie.

Selon une chercheuse de l’Université d’Oulu citée par la BBC, la langue finnoise y serait pour quelque chose : les Finlandais seraient moins hypocrites à cause de la complexité de leur langue. Par exemple, ici, on se demande toujours « comment ça va » quand on se croise, mais honnêtement, on se sacre souvent de comment l’autre va. En Finlande, leur « comment ça va », qui se dit « mita kuuluu », appelle à une réponse honnête et sérieuse. On ne lance pas des « mita kuuluu » à tout vent, comme ça, pour le plaisir. C’est significatif.

Toujours selon la chercheuse, ça aurait aussi à voir avec le respect. Pourquoi risquer de rendre votre interlocuteur mal à l'aise en lui posant une question indiscrète ? C'est un peu l'histoire de ma vie. Je me dis souvent : « D'un coup j'y demande quelque chose et qu'il n'a pas envie d'en parler ? » C'est une autre étape de ce processus mental trop long qui s'enclenche lorsque je croise des gens dans les soirées mondaines. Ou, à l'inverse, je me dis : « D'un coup j'y demande comment ça va et qu'il me répond "ça va moyen" ? » Ça veut dire que je vais être pris pour faire semblant que je m'inquiète vraiment pour la maladie de peau de sa tortue domestique.

Je me dis toujours que, si la personne a envie de me parler de quelque chose, elle va le faire. Ça doit être pour ça que je m'entends bien avec les extravertis. Mais ça ne veut pas dire que je ne m'intéresse pas aux gens. Je ne suis pas misanthrope, bien au contraire. J'ai même un ami qui est un humain. Est-ce que le modèle finlandais est parfait ? Probablement pas. On peut noter quand même que la Finlande est au premier rang du palmarès de l'indice du bonheur mondial et que les Finlandais sont très bons au hockey. Tout ça me donne envie de déménager là-bas, de me mettre tout nu, d'aller rencontrer plein de Finlandais, et de ne jamais leur parler.

*

Par ailleurs, toujours selon la BBC, c'est la Lettonie qui serait la nation la plus introvertie d'Europe[62]. Ça joue du coude au sommet du palmarès mondial de l'introversion. Il y a quelques années, les Lettons ont même organisé une campagne #jesuisintroverti, publiant une bande dessinée où l'on pouvait voir un personnage se réjouir d'une tempête de neige : « Sous zéro = zéro chance de rencontrer des inconnus », disait-il. Des observateurs de la culture lettone ont remarqué que, souvent, les citoyens locaux traversent la rue pour éviter de croiser une autre personne. Ce n'est pas parce que c'est quelqu'un qu'ils n'aiment pas, mais simplement parce que c'est un inconnu.

Il semble qu'il y ait un lien entre le désir de solitude et la créativité, et que la créativité soit une valeur importante de l'identité lettone. C'est bien beau

les séances de remue-méninge, mais je crois qu'il est effectivement bien plus efficace de travailler seul dans un coin, sans risque d'être diverti par quelqu'un qui vient vous emprunter des trombones ou un marqueur fluo. C'est d'ailleurs en Lettonie que les emplois créatifs occupent la plus grande part du marché dans toute l'Union européenne. Dans ce pays paradisiaque, parler tout le temps peut être vu comme arrogant. Les Lettons n'ont pas peur du silence et pratiquent peu le small talk.

Le Québec n'est pas en reste en matière de silence. Dans un article du journal *Le Devoir*, Stéphane Baillargeon explique que le silence « constitue une des réalités fondamentales de notre nordicité faite de grands espaces isolés, dépeuplés et enneigés[63] » – comme c'est le cas pour la Finlande et la Lettonie, probablement. Le professeur Daniel Chartier de l'UQAM, cité par Baillargeon, explique que la sobriété du langage est aussi typique des pays nordiques :

> On dit souvent que le silence est l'arme des gens du Nord par rapport aux gens du Sud. Le silence est un langage. Parfois, ne pas parler ne veut pas dire ne rien dire. L'économie des mots que l'on observe chez les gens du Nord – et j'inclus le Québec autant que les pays scandinaves – peut devenir éloquente. Et tolérer le silence n'est pas le propre de tous les peuples[64].

C'est sans doute pourquoi, bien que les vendeurs de balayeuses règnent sur l'Amérique, je suis très heureux de vivre au Québec.

---

[54] Lalancette, M. (2021), *Georges Vézina, l'habitant silencieux*, p. 10.

[55] Beauvais, R. (1970), *L'hexagonal tel qu'on le parle*, p. 8.

[56] Cain, S. (2012), *Quiet : The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, p. 73.

[57] Cain, S. (2012), *Quiet : The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, p. 32-33.

[58] Lawn, R. B. & Slemp, G. R. & Vella-Brodrick, D. A. (2019), *Quiet Flourishing : The Authenticity and Well-Being of Trait Introverts Living in the West Depends on Extraversion-Deficit Beliefs*.

[59] Lawn, R. B. & Slemp, G. R. & Vella-Brodrick, D. A. (2019), *Quiet Flourishing : The Authenticity and Well-Being of Trait Introverts Living in the West Depends on Extraversion-Deficit Beliefs*.

[60] Piqueur, L. (2019), *ÊTRE INTROVERTI C'EST PAS UN DÉFAUT, OK ?*

[61] Studarus, L. (2018), *How the Finnish survive without small talk ?*

[62] Ro, C. (2018), *Latvia* : *Europe's nation of introverts.*

[63] Baillargeon, S. (2018), *Genèse et cartographie du silence à la québécoise*.

[64] *Idem.*

CHAPITRE 10
UNE VIE DE DÉTOURS

« *Je trouve mes seules vraies joies dans la solitude.*
La solitude est mon palais. »
– Léolo

Pour éviter les situations où une discussion anodine prendrait trop d'ampleur, l'introverti développe toutes sortes de stratégies. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'y a pas que de la peur de l'autre et des interactions potentielles derrière tout ça. Il y a aussi une forme d'empathie que le champion de l'introversion aura fini par développer au fil du temps. En connaissant ses propres difficultés avec les rapprochements, il en vient à ne pas vouloir les faire subir à d'autres.

J'ai eu une révélation à ce sujet en lisant une lettre du blogueur Murphy Cooper dans *La Presse* pendant le confinement dû à la COVID en avril 2020, alors qu'on demandait aux gens de garder leurs distances entre eux. Cooper, qui se décrit comme introverti, mais aussi comme anxieux et angoissé socialement, y explique que la distanciation sociale n'est pas nécessairement la peur de l'autre, mais plutôt le respect de l'autre : « Autant je cherche à maintenir une distance pour ne pas me sentir envahi, autant j'entretiens la crainte incessante d'être moi-même une nuisance pour quelqu'un d'autre[65]. »

Je ne partage pas l'anxiété de Murphy Cooper, mais je me suis reconnu dans le souci de ne pas déranger qu'il décrit. Les exemples qu'il donne m'ont fait penser à moi :

> J’anticipe stratégiquement chacun de mes déplacements. Je prévois les possibles irritants, imprévus et inconvénients. Je sors de l’appartement avec la monnaie exacte dans la poche de mon pantalon pour régler mon latté expéditivement, question d’efficacité et pour empêcher que se fassent chier trop longtemps le barista et les clients dans la file derrière moi[66].

Comme lui, je suis fasciné par les gens qui ne se soucient guère d’autrui : ceux qui bloquent le chemin dans les escaliers roulants, ceux qui ne tirent pas la chasse dans les toilettes publiques et ceux qui s’agglutinent sur le trottoir, ne laissant aucune place aux passants pour les contourner.

Je suis d’une ponctualité infaillible : j’arrive toujours cinq minutes en avance, juste pour ne pas déranger les autres par une arrivée tardive. Il en va de même dans le respect des échéanciers ; éviter de devoir justifier un retard ou de mettre quelqu’un dans l’embarras motive mon obsession à respecter les dates butoirs. Ce souci intense de ne pas déranger les autres dans la bonne marche de leur vie exaspère parfois mon entourage, mais j’ai la conviction que la vie en société irait beaucoup mieux si tout le monde faisait un peu plus attention – pas juste pour ne pas se mettre dans une situation inconfortable avec un inconnu, mais aussi par bienveillance.

D’ailleurs, selon une étude de l’Université Yale, les introvertis seraient des « natural born psychologists », en ce sens qu’ils seraient meilleurs que la moyenne à juger des comportements sociaux des gens sans avoir étudié la psychologie[67].

Les auteurs de cette étude ont demandé à mille participants de deviner comment quelqu’un pouvait se sentir dans un contexte social particulier. Ils ont découvert que les individus solitaires, comme ceux qui avaient une faible estime d’eux-mêmes, avaient tendance à répondre à leurs questions avec plus d’exactitude. De même, les introvertis ont obtenu de meilleurs résultats que les extravertis parce qu’ils auraient moins de biais de motivation et une bonne capacité d’introspection. Il semblerait aussi que les introvertis fassent les meilleurs psys. En plus, je suis très bon pour dire « hmmm hmmm ». Surtout si vous me payez cent vingt-cinq dollars de l’heure pour le faire.

*

Reste qu’il m’arrive parfois de tricher un peu pour éviter d’être subjugué par la présence massive d’autrui. Par exemple, j’aime beaucoup faire à manger chez moi, d’abord parce que, quand c’est moi qui cuisine, c’est fait à ma manière. C’est moi qui remplis mon assiette ; je sais ce que je mets dedans. Le bout d’avocat un peu brun, je le donne à ma blonde. La crevette qui est tombée par terre, ça va à mon plus jeune. Même chose pour le poulet dont je ne suis pas sûr de la cuisson : c’est mon plus vieux qui en hérite. C’est le moins plaignard de mes deux enfants, alors s’il a la salmonellose, au moins, je ne l’entendrai pas chigner.

Aussi, j’en mets toujours un peu plus dans mon assiette parce que je sais que quelqu’un va finir par m’en piquer. J’ai beau leur demander combien ils veulent de tacos au poisson avant de les faire, il y en a toujours un sacrafâsse qui finit par me piquer un des miens. Donc, je m’en fais toujours un de plus à titre préventif. J’aime garder une emprise sur la bouffe. Je suis un peu contrôlant, en cuisine. Ça a plus ou moins à voir avec l’introversion, mais j’avais besoin de me confier. Oui, des fois, les introvertis ont besoin de laisser sortir le méchant.

Mais en plus, faire la cuisine reste l’excuse idéale pour un introverti qui veut prendre une pause de sa visite. Je choisis généralement des plats qui demandent une certaine attention, ce qui me permet de m’extirper de situations fâcheuses : « Scuse-moi, c’est vraiment passionnant le récit de ton voyage à Ogunquit, mais je dois aller vérifier si mon eau bout, si mon four est chaud ou si mes carottes sont cuites. » Et là, je vais dans ma cuisine avec moi-même vérifier l’état des lieux, mais aussi me réfugier sur mon téléphone pour prendre une pause du monde et regarder ce qui se passe dans le monde. Alerte au divulgâcheur : ça ne va pas bien dans le monde. Quand j’ai fini de regarder tout ça, je retourne à mes convives pour leur confirmer qu’effectivement, les carottes sont cuites.

En revanche, quand je vais dans un restaurant, mes enfants se moquent de moi parce qu’au moment de goûter le vin, je dis toujours qu’il est bon. Il ne l’est pas toujours, mais je me verrais mal débattre avec un professionnel du vin sur la qualité de sa piquette. L’introverti mange souvent ses bas parce qu’il appréhende les confrontations, sauf lorsqu’il est dans sa cuisine et qu’il choisit lui-même son Barolo. C’est aussi pourquoi, lorsqu’un serveur

se trompe dans ma commande, j'ose rarement en faire mention. « Est-ce que tout est à votre goût ? » Oui, c'est parfait, monsieur, maintenant quittez ma table pour que je puisse continuer à vivre ma vie dans le confort de mes amis proches.

*

J'aime bien aussi me réfugier chez la dentiste, et pas seulement parce que je n'ai jamais de caries. En fait, ce qu'il y a de plus souffrant pour moi, chez la dentiste, c'est Rythme FM qui joue en trame de fond. Je sais que ce n'est pas le cas de tout le monde, mais moi, j'adore aller chez la dentiste parce que, contrairement au coiffeur, il n'est pas nécessaire de lui parler. Difficile de jaser avec un miroir, une balayeuse et une perceuse dans la bouche.

Je n'ai pas de caries, mais à l'occasion, l'hygiéniste doit me faire un curetage. Elle prend une grosse foreuse et des pioches pour aller m'enlever le vieux blé d'Inde d'entre les dents. C'est presque comme un forage minier, sauf que mon hygiéniste, elle, paie des redevances. Ça n'a pas l'air agréable, tout ça, mais comme on est gelé, on ne sent rien, alors ça passe vite. Et surtout, impossible de discuter dans cette position. Quel bonheur.

C'est une autre histoire chez le coiffeur. Heureusement, j'ai un certain flair pour choisir une coiffeuse qui respectera autant mon cheveu que mon silence. Peut-être que ceux qui, comme moi, aiment profiter du moment au salon de coiffure pour se regarder béatement dans un miroir pourront bientôt éviter les stylistes trop bavards. Dans un article du *Guardian* paru en 2017, le chroniqueur Stuart Heritage se consolait de sa calvitie naissante en se réjouissant du fait qu'il allait bientôt, au moins, ne plus avoir à jaser avec sa coiffeuse. Selon lui, parler à une coiffeuse est terrible : « C'est un cauchemar, un chit-chat sans profondeur, une sous-discussion dans laquelle les participants évoluent malgré eux parce qu'ils ne veulent pas contempler en silence le vide de leur existence[68]. » Le chroniqueur estime qu'il aurait résolu le problème des changements climatiques s'il avait passé autant de temps à les étudier qu'à essayer de trouver des sujets de discussion à développer avec sa coiffeuse.

D’ailleurs, selon une étude britannique, les jeunes aiment de moins en moins pratiquer le small talk avec leur barbier. Quatre-vingts pour cent des personnes de cinquante-cinq ans et plus veulent le faire, mais seulement cinquante-six pour cent des millénariaux. Selon Heritage, ces jeunes de nos jours, qui sont nés avec toutes sortes de dispositifs pour automatiser certains aspects de leur vie, s’assureront que des outils seront conçus pour combler leur désir de solitude et réduire les interactions. Un robot coiffeur ? Je serais prêt à l’essayer si jamais ma coiffeuse silencieuse prend sa retraite.

*

Une autre solution pourrait intéresser l’introverti qui aimerait se sortir de son marasme présumé : devenir extraverti. C’est ce qu’a tenté Sirin Kale, une journaliste du quotidien *The Guardian* (oui, encore eux) après avoir lu une étude de l’Université de la Californie qui concluait que de combattre son introversion pourrait être bon pour la santé mentale[69].

Les chercheurs ont demandé à cent vingt-trois personnes d’agir comme si elles étaient extraverties pendant une semaine, c’est-à-dire d’être plus jasantes et spontanées dans leurs interactions avec autrui. La semaine suivante, ils ont demandé aux mêmes personnes d’agir comme si elles étaient introverties. Selon la chercheuse principale citée par Sirin Kale, c’est l’étude qu’elle a réalisée dont les résultats ont été les plus probants de sa carrière : lorsqu’ils agissaient comme des extravertis, les participants avaient beaucoup plus d’émotions positives que lorsqu’ils agissaient comme des introvertis.

La journaliste est donc partie de cette idée et, pour une semaine, a accepté toutes les invitations à des rencontres sociales en plus de s’impliquer dans davantage de discussions. Je vous épargne les détails de sa semaine « extra », mais elle conclut en disant qu’elle a appris, grâce à cette expérimentation, que les gens sont plus gentils que l’on pense et que, parfois, c’est plus facile d’être honnête, d’être soi-même, avec des étrangers qu’avec des gens que l’on connaît bien. Bien sûr, elle restera introvertie, mais peut-être qu’elle sortira un peu plus de sa bulle. C’est peut-être ce

qu’il faut retenir de tout ça : pour apprécier l’introversion à sa juste valeur, il faut parfois en sortir un peu.

Ma carrière médiatique m’a forcé à rencontrer des tonnes de gens connus ou moins connus qui viennent me parler à tout moment. Je crois bien être devenu une meilleure personne en les côtoyant. Ces rencontres m’apportent beaucoup de plaisir – surtout lorsqu’elles sont courtes. Il reste que l’introversion ne se contrôle pas toujours facilement ; on ne devient pas extraverti en criant ciseau, comme dirait ma coiffeuse si elle était plus volubile. Tout ce que peut faire l’introverti, c’est peut-être s’accepter et essayer de s’ouvrir un peu.

---

[65] Cooper, M. (2020), *La vraie distanciation sociale*.

[66] *Idem.*

[67] Gollwitzer, A. & Bargh, J. A. (2018), *Social Psychological Skill and Its Correlates*.

[68] Heritage, S. (2017), *Don’t like talking to people ? Automation will save us from the hellscape of human interaction.*

[69] Kale, S. (2019), *Faking it : could I go from being an introvert to an extrovert in one week ?*

CHAPITRE 11
JE CROIS BIEN QU'ON A FAIT LE TOUR

« *Mieux vaut rester silencieux et passer pour un imbécile que parler et n'en laisser aucun doute*. »
– Abraham Lincoln

J'en ai déjà trop dit ; je suis épuisé. Je ne m'étendrai pas davantage sur le sujet. J'ai décrit la situation des introvertis en laissant la bonne foi de côté, j'espère que vous en êtes conscient : les introvertis ne sont pas meilleurs que les autres et n'abhorrent pas la compagnie d'autrui autant qu'ils ne le laissent paraître.

Une étude de l'université Princeton a bien démontré que, dans le règne animal, les solitaires, ces individus qui ne sont pas synchronisés avec la majorité, agissent comme une sorte de police d'assurance qui garantit la survie de l'espèce, puisque leurs tendances antisociales les protègent contre les dangers qui guettent la masse – une pandémie, par exemple. Ils ont une certaine utilité, donc[70].

Il reste que, s'ils comptent pour une large proportion de la population, ils sont culturellement moins présents dans l'espace public. Souvent invisibles. Les choses tendent à changer avec les nouvelles technologies, mais il ne suffit pas d'attendre qu'ils prennent leur place pour faire attention à eux. Il me semble que la société aurait tort de se passer de leur apport.

Mine de rien, je viens de vous dire tout ce que mon état avancé d'introversion m'inspire depuis ma naissance, ou presque. À tous mes frères et sœurs d'armes de ce combat silencieux, je vous salue bien bas, de loin et de façon succincte, comme nous l'apprécions. Aux extravertis de ce

monde, j’espère que vous comprenez maintenant un peu plus notre sous-espèce ou, mieux, que vous sauterez sur l’occasion de nous adopter, si elle s’offre à vous. Et, si vous avez de la difficulté à mesurer notre intérêt, n’oubliez pas que « qui ne dit mot consent ».

---

[70] Rossine, F. W. & Martinez-Garcia, R. & Sgro, A. E. & Gregor, T. & Tarnita, C. E. (2020), *Eco-evolutionary significance of “loners”.*

REMERCIEMENTS

D’abord, merci à tous ceux qui m’ont encouragé à écrire ce livre (c’est-à-dire moi, parce que je n’en avais pas vraiment parlé).

Merci à toute la gang de *La soirée est (encore) jeune*, qui m’accepte comme je suis (enfin, je pense). La plus belle expérience de ma vie.

Merci à Charles-Alexandre, de qui j’ai sûrement recyclé quelques blagues dans ce livre.

Merci à Jean-Philippe et Alexandre, précieux amis et alliés indéfectibles, sans qui je ne ferais pas ce que je fais dans la vie.

Merci à ma famille, grâce à qui je n’ai jamais manqué d’amour.

Merci à mes enfants Victor et Clovis, qui sont les preuves vivantes que l’accord introverti/extraverti donne des résultats extraordinaires.

Merci à Sandrine, mon amoureuse. Sandrine qui vient toujours avec un point d’exclamation, qui m’a permis de sortir de ma bulle et qui a fait de moi une personne plus agréable. Un travail de vingt ans, quand même.

BIBLIOGRAPHIE

Marc Allard (2012), *« Dess » s'en va à Montréal*. Le Soleil, disponible en ligne au :https://www.lesoleil.com/actualite/dess-sen-va-a-montreal-485e8b1e52033c181f4b902bf2c96efe

Menelaos Apostolou (2019), *Why Men Stay Single ? Evidence from Reddit*. Evolutionary Psychological Science v5 n1, disponible en ligne au :https://link.springer.com/article/10.1007/s40806-018-0163-7

Stéphane Baillargeon (2018), *Genèse et cartographie du silence à la québécoise*, Le Devoir, disponible en ligne au :https://www.ledevoir.com/societe/535176/genese-et-cartographie-du-silence-a-la-quebecoise

Robert Beauvais (1970), *L'hexagonal tel qu'on le parle*, Paris, Hachette.

Nicolas Boileau (1815), « Chant I », dans *L'Art poétique*, disponible en ligne au : https://fr.wikisource.org/wiki/Boileau_-_Œuvres_poétiques/L'Art_poétique/Chant_I

Michael Bond (2014), *How extreme isolation warps the mind*, BBC, disponible en ligne au : https://www.bbc.com/future/article/20140514-how-extreme-isolation-warps-minds

Fanny Britt (2020), *Faire les sucres*, Montréal, Cheval d'août éditeur.

Arthur C. Brooks (2021), *What Introverts and Extroverts Can Learn From Each Other*, The Atlantic, disponible en ligne au : https://www.theatlantic.com/family/archive/2021/05/introverts-extroverts-happiness-gap-pandemic/618925/

Susan Cain (2012), *Quiet : The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, Toronto, Random House of Canada

Murphy Cooper (2020), *La vraie distanciation sociale*, La Presse, disponible en ligne au :https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2020-04-06/la-vraie-distanciation-sociale

Courrier International (2018), *Prendre l'ascenseur pour un homme et une femme ? Un péché d'après un théologien turc*, disponible en ligne au :https://www.courrierinternational.com/article/prendre-lascenseur-pour-un-homme-et-une-femme-un-peche-dapres-un-theologien-turc

Melissa Dahl (2016), *How schools are failing their quietest students*, The Cut. Disponible en ligne au : https://www.thecut.com/2016/03/how-schools-are-failing-their-quietest-students.html

Denis Diderot (1830), *Paradoxe sur le comédien*, disponible en ligne au : http://biblioteka.kijowski.pl/diderot%20denis/paradoxe.pdf

Anton Gollwitzer, John A. Bargh (2018), *Social Psychological Skill and Its Correlates*, Social Psychology, v49 n2, disponible en ligne au : https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000332.

Jenn Granneman (2019), *The Science Behind Why Introverts Struggle to Put Their Thoughts Into Words*, disponible au : https://introvertdear.com/news/the-science-behind-why-introverts-struggle-to-speak/

Pauline Gravel (2020), *La souffrance de l'isolement modifierait l'anatomie du cerveau*, Le Devoir, disponible en ligne au : https://www.ledevoir.com/societe/science/591728/la-souffrance-de-l-isolement-modifierait-l-anatomie-du-cerveau

Véronique Grenier (2020), *L'empressement*, Le Devoir, disponible en ligne au : https://www.ledevoir.com/opinion/idees/589791/point-de-vue-l-empressement

Jeffrey A. Hall (2018), *How many hours does it take to make a friend ?* Journal of Social and Personal Relationships, v36 n4.

Marylise Hamelin (2014), *La dictature des extravertis*. Magazine Muses, volume 1.2.

Christopher L. Heavey, Russell T. Hurlburt (2008), *The phenomena of inner experience. Consciousness and Cognition*, v17 n3.

Stuart Heritage (2017), *Don't like talking to people ? Automation will save us from the hellscape of human interaction*. The Guardian, disponible en ligne au :https://www.theguardian.com/commentisfree/2017/dec/13/dont-like-talking-to-people-automation-will-save-us-from-the-hellscape-of-human-interaction

Noa Herz (2020), *Introverts are excluded unfairly in an extraverts' world*. Psyche, disponible en ligne au : https://psyche.co/ideas/introverts-are-excluded-unfairly-in-an-extraverts-world

Dananjaya Hettiarachchi (2016), *A world champion public speaker says introverts often make better speakers than extroverts*. Business Insider, disponible en ligne au :https://www.businessinsider.com/champion-public-speaker-says-introverts-can-make-better-speakers-2016-5

Maeve Higgins (2018), *Americans Are Terrible at Small Talk*, The New York Times, disponible en ligne au : https://www.nytimes.com/2018/08/03/opinion/americans-are-terrible-at-small-talk.html

Debra L. Johnson, John S. Wiebe, Sherri M. Gold, Nancy C. Andreasen, Richard D. Hichwa, G. Leonard Watkins, Laura L. Boles Ponto (1999), *Cerebral Blood Flow and Personality : A Positron Emission Tomography Study*, American Journal of Psychiatry : Official Journal of the American Psychiatric Association, v156 n2.

Carl G. Jung (1921), *Psychological Types. The Collected Works of C. G. Jung*, Princeton, Princeton University Press.

Jennifer B. Kahnweiler (2015), *The Genius of Opposites : How Introverts and Extroverts Achieve Extraordinary Results Together*, Oakland, Berrett-Koehler Publishers.

Sirin Kale (2019), *Faking it : could I go from being an introvert to an extrovert in one week ?* The Guardian, disponible en ligne au :https://www.theguardian.com/global/2019/nov/07/faking-it-could-i-go-from-being-an-introvert-to-an-extrovert-in-one-week-

W. M. Kenkel, A.-M. Perkeybile, J. R. Yee, H. Pournajafi-Nazarloo, T. S. Lillard, E. F. Ferguson, K. L. Wroblewski, C. F. Ferris, C. S. Carter, J. J. Connelly (2019), *Behavioral and epigenetic consequences of oxytocin treatment at birth*, disponible en ligne au : https://www.connellylab.com/_files/ugd/f599ef_49c5bb04a4bd4776ac79250acbdb1982.pdf

Margaret L. Kern, Paul X. McCarthy, Deepanjan Chakrabarty, Marian-Andrei Rizoiu (2019), *Social media-predicted personality traits and values can help match people to their ideal jobs*. Proceedings of the National Academy of Sciences v116 n52, disponible en ligne au : https://doi.org/10.1073/pnas.1917942116

Patrick Lagacé (2020), *Les idiots du village global*. La Presse, disponible en ligne au :https://plus.lapresse.ca/screens/67b6f18e-f37b-4f1f-b7d8-b1e73293689d__7C___0.html

Mikaël Lalancette (2021), *Georges Vézina, L'habitant silencieux*, Montréal, Les éditions de l'Homme.

Marti Olsen Laney (2007), *The Introvert Advantage : How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World,* New York, Workman publishing.

Rodney B. Lawn, Gavin R. Slemp, Dianne A. Vella-Brodrick (2019), *Quiet Flourishing : The Authenticity and Well-Being of Trait Introverts Living in the West Depends on Extraversion-Deficit Beliefs*, Journal of Happiness Studies, v20 n7, disponible en ligne au : https://doi.org/10.1007/s10902-018-0037-5

Stanislaw Jerzy Lec (2000), *Nouvelles pensées échevelées*, Paris, Payot & Rivages.

Sylvia Loehken (2016), *Le monde appartient aux introvertis*, Montréal, Les éditions de l'Homme.

Aimée Lutkin (2018), *Why You Should Get Good at Small Talk*. Lifehacker, disponible en ligne au :https://lifehacker.com/why-you-should-get-good-at-small-talk-1828174579

Richard Martineau (2020), *La vie est belle en dehors de Facebook*, Journal de Montréal, disponible en ligne au : https://www.journaldemontreal.com/2020/05/07/la-vie-est-belle-en-dehors-de-facebook (l'article a été retiré)

Adam M. Mastroianni, Daniel T. Gilbert, Gus Cooney, Timothy D. Wilson (2021), *Do conversations end when people want them to ?* disponible en ligne au : https://doi.org/10.1073/pnas.2011809118

Jérémie McEwen (2018), *Avant, je criais fort*, Montréal, XYZ Éditeur.

Jessica Methot (2021), *Blah Blah Blah : The Lack of Small Talk Is Breaking Our Brains*, disponible en ligne au : http://thewalrus.ca/blah-blah-blah-the-lack-of-small-talk-is-breaking-our-brains/

Thuy-vy Nguyen, Netta Weinstein, Richard Ryan (2018), *Who Enjoys Solitude ? Autonomous Functioning (But Not Introversion) Predicts Self-Determined Motivation (But Not Preference) for Solitude*, disponible en ligne au : https://psyarxiv.com/sjcwg/

Mike Normand (2018), *Life as an introvert - Don't be yourself*, Comedy Central.

Lucie Piqueur (2019), *ÊTRE INTROVERTI C'EST PAS UN DÉFAUT, OK ?,* Urbania, disponible en ligne au :https://urbania.ca/article/etre-introverti-cest-pas-un-defaut-ok

Plutarque, *Caton le Jeune*, disponible en ligne : https://zims-lfr.kiwix.campusafrica.gos.orange.com/wikisource_fr_all_maxi/A/Vies_des_hommes_illustres/Caton_le_Jeune

Susan Ratcliffe (2016), *Oxford Essential Quotations*, 4th Edition, Oxford, Oxford University Press.

David C. Rettew, Ellen W. McGinnis, William Copeland, Hilary Y. Nardone, Yang Bai, Jeff Rettew, Vinay Devadenam, James J. Hudziak (2021), *Personality trait predictors of adjustment during the COVID pandemic among college students*, disponible en ligne au : https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0248895

Christine Ro (2018), *Latvia : Europe's nation of introverts*, BBC, disponible en ligne au :https://www.bbc.com/travel/article/20180611-latvia-europes-nation-of-introverts

Steven G. Rogelberg (2018), *The Surprising Science of Meetings : How You Can Lead Your Team to Peak Performance*, Oxford, Oxford University Press.

Fernando W. Rossine, Ricardo Martinez-Garcia, Allyson E. Sgro, Thomas Gregor, Corina E. Tarnita (2020), *Eco-evolutionary significance of "loners"*, PLoS biology v18 n3, disponible en ligne au :https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3000642

Jean-Jacques Rousseau (1782), *Les Confessions*, Paris, Flammarion.

Jerry Seinfeld, Larry David (1997), *Seinfeld*, NBC.

Le Soleil (2019), *L'introverti et l'entrevue d'embauche*... disponible en ligne au :https://www.lesoleil.com/affaires/carriere/lintroverti-et-lentrevue-dembauche-ce5c904224ccb51d5f0ec133f7ab90a1

Valentyn Stadnytskyi, Christina E. Bax, Adriaan Bax, Philip Anfinrud (2020), *The airborne lifetime of small speech droplets and their potential importance in SARS-CoV-2 transmission*, Proceedings of the National Academy of Sciences, v117 n22.

Laura Studarus (2018), *How the Finnish survive without small talk ?* BBC, disponible en ligne au : https://www.bbc.com/travel/article/20181016-how-the-finnish-survive-without-small-talk

Shawna M. Tanner, Brian Lakey, Jay L. Cohen, Erina L. MacGeorge, Ruth Anne Clark, Sarah Stewart, Lakesha Robinson (2018), *What is the Right Thing to Say ? Agreement among Perceivers on the Supportiveness of Statements, Basic and Applied Social Psychology*, v40 n5.

Virginia Thomas, Margarita Azmitia (2019), *Motivation matters : Development and validation of the Motivation for Solitude Scale*, Journal of Adolescence, v70 nC.

Shankar Vedntam, Parth Shah, Tara Boyle, Rhaina Cohen (2019), *Screaming Into the Void : How Outrage Is Hijacking Our Culture, And Our Minds*, NPR, disponible en ligne au : https://www.npr.org/2019/10/04/767186846/screaming-into-the-void-how-outrage-is-hijacking-our-culture-and-our-minds

Meghan Moravcik Walbert (2019), *Let's Stop Calling Kids 'Shy'*. Lifehacker. Disponible en ligne au :https://www.lifehacker.com.au/2019/05/lets-stop-calling-kids-shy/

Charlie Warzel (2021), *I Talked to the Cassandra of the Internet Age*, New York Times, disponible en ligne au : https://www.nytimes.com/2021/02/04/opinion/michael-goldhaber-internet.html

Kimberlee Weaver, Anne Hamby (2018), *The Sounds of Silence : Inferences from the Absence of Word-of-Mouth*, Journal of Consumer Psychology, v29 n1, disponible en ligne au : https://myscp.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcpy.1067

Kristin Wong (2017), *A Shy Person's Guide to Making Yourself Heard in a Group Conversation*, The Cut, disponible en ligne au : https://www.thecut.com/2017/12/a-shy-persons-guide-to-dealing-with-unsolicited-advice.html

DU MÊME AUTEUR

AILLEURS

Dans mon livre à moi – tome 2 (Duchesne et du Rêve)	2020
Le club des mal cités (Duchesne et du Rêve)	2018
Dans mon livre à moi (Duchesne et du Rêve)	2017

LES LIVRES DE TA MÈRE

COLLECTION PRINCIPALE

00 *Le livre noir de ta mère*, collectif
01 *Je pense que ce recueil s'adresse à toi*, Maxime Raymond
02 *American épopée*, Guillaume Cloutier
03 *Les plus belles filles lisent du Asimov*, Simon Charles
04 *Plusieurs excuses*, Stéphane Ranger
05 *Vers l'est*, Mathieu Handfield
06 *Événements miteux*, Frédéric Dumont
07 *Sens uniques*, Gautier Langevin
08 *Ceci n'est pas une histoire de dragons*, Mathieu Handfield
09 *Un monstre*, Christophe Géradon
10 *Partir de rien*, Maude Nepveu-Villeneuve
11 *M.I.C.H.E.L. T.R.E.M.B.L.A.Y.*, Orson Spencer
12 *Les cicatrisés de Saint-Sauvignac (histoires de glissades d'eau)*, Sarah Berthiaume, Simon Boulerice, Jean-Philippe Baril Guérard et Mathieu Handfield
13 *Ménageries*, Jean-Philippe Baril Guérard et Benoit Tardif
14 *Maison de vieux*, collectif
15 *Danser a capella*, Simon Boulerice
16 *Toutes mes solitudes !*, Marie-Christine Lemieux-Couture
17 *Villes mortes*, Sarah Berthiaume
18 *Maison des jeunes*, collectif
19 *Les fausses couches*, Steph Rivard
20 *Clotaire Rapaille, l'opéra rock*, Olivier Morin, Guillaume Tremblay et Navet Confit
21 *Albert Théière*, Matthieu Goyer
22 *Sports et divertissements*, Jean-Philippe Baril Guérard
23 *Igor Grabonstine et le Shining*, Mathieu Handfield
24 *L'assassinat du président*, Olivier Morin et Guillaume Tremblay
25 *Des nouvelles de Ta Mère*, collectif

26 *La remontée*, Maude Nepveu-Villeneuve
27 *Des explosions*, Mathieu Poulin
28 *Hiroshimoi*, Véronique Grenier
29 *Épopée Nord*, Olivier Morin et Guillaume Tremblay
30 *À la fin ils ont dit à tout le monde d'aller se rhabiller*, Laurence Leduc-Primeau
31 *Géolocaliser l'amour*, Simon Boulerice
32 *Des nouvelles nouvelles de Ta Mère*, collectif
33 *Royal*, Jean-Philippe Baril Guérard
34 *Petite laine*, Amélie Panneton
35 *Musiques du diable et autres bruits bénéfiques*, Alexandre Fontaine Rousseau et Vincent Giard
36 *Chenous*, Véronique Grenier
37 *Juicy : une idylle à quatre pattes*, Mélodie Nelson
38 *De l'utilité de l'ennui : textes de balle*, Andrew Forbes
39 *Antioche*, Sarah Berthiaume
40 *La singularité est proche*, Jean-Philippe Baril Guérard
41 *Alice marche sur Fabrice*, Rosalie Roy-Boucher
42 *Dimanche*, Jérôme Baril
43 *Nyotaimori*, Sarah Berthiaume
44 *Manuel de la vie sauvage*, Jean-Philippe Baril Guérard
45 *Vieille école*, Alexandre Fontaine Rousseau et Cathon
46 *Fille d'intérieur*, Frankie Barnet
47 *Les Secrets de la Vérité*, Olivier Morin et Guillaume Tremblay
48 *Si j'étais un motel j'afficherais jamais complet*, Maude Jarry
49 *Ta maison brûle*, Simon Boulerice
50 *Carnet de parc*, Véronique Grenier
51 *La lutte*, Mathieu Poulin
52 *Sainte-Foy*, Akena Okoko
53 *Deux et demie*, Carolanne Foucher
54 *Le clone est triste*, Olivier Morin et Guillaume Tremblay
55 Verdunland, Timothée-William Lapointe et Baron Marc-André Lévesque
56 Terres et forêts, Andrew Forbes
57 *J'attends l'autobus*, Alexandre Castonguay
58 *Combattre le why-why*, Rébecca Déraspe
59 *Haute démolition*, Jean-Philippe Baril Guérard
60 *Dis merci*, Camille Paré-Poirier
61 *Après Céleste*, Maude Nepveu-Villeneuve
62 *Il est strictement défendu de boire en studio*, Alexandre Fontaine Rousseau
63 *Nous nous sommes tant aimés*, Simon Boulerice
64 *Submersible,* Carolanne Foucher

65 *Les rois du silence*, Olivier Niquet

MISE EN PAGES ET TYPOGRAPHIE :
LES ÉDITIONS DE TA MÈRE

PRODUCTION EPUB :
LE DÉCLICK

Dans un monde où les grandes gueules ont toujours le dernier mot, les introvertis peinent souvent à faire leur place, ou tout simplement à signifier leur existence. En tant que porte-parole involontaire de la majorité silencieuse, Olivier Niquet nous explique comment réfléchissent ses semblables, comment les nouvelles technologies ont libéré leur « parole » et comment on pourrait s'inspirer d'eux pour apporter un peu plus de nuance dans nos débats, atténuer la polarisation et sauver la planète (ou, du moins, guérir deux ou trois personnes de leur enflure verbale).

À l'aide d'anecdotes douteuses, de malaises palpables et d'études scientifiques semi-rigoureuses, il se penche aussi sur son propre cas, celui d'un introverti qui s'est retrouvé, contre toute attente, à travailler dans les médias. Avec *Les rois du silence*, il aide les introvertis et les extravertis à mieux se comprendre, et surtout à mieux se parler.